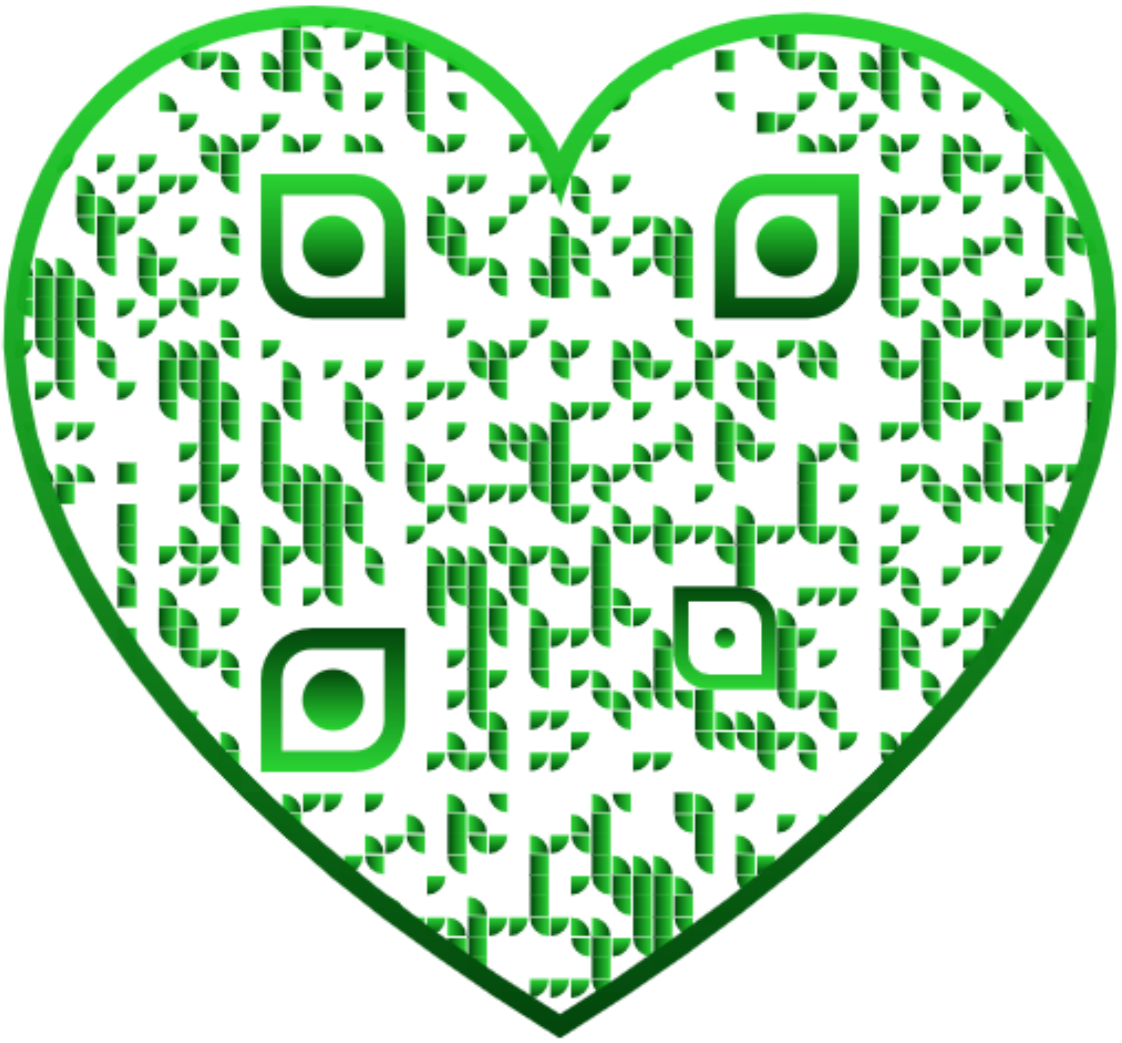
KATHERINE KHODOROWSKY

ÉPICES

Sublimez vos plats préférés

Préface d'Olivier Rœllinger



Graphisme de couverture et maquette intérieure : Maud Warg

Photographie de couverture : Audrey Gorulko – istockphoto.com

Relecture : Danielle Roque

Mise en pages : Soft Office

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© Dunod, Paris 2016
5 rue Laromiguière, 75005 Paris
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-074977-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préface d'Olivier Rœllinger

Depuis 1982, je développe à travers ma cuisine « l'art des épices à la française » et je travaille tel un palais dans le monde des saveurs comme un nez le fait dans celui des parfums.

Vous allez découvrir l'ouvrage de Katherine Khodorowsky qui sera un outil précieux dans votre cuisine et deviendra même un vrai compagnon pour vous accompagner dans cette belle aventure qui est celle de la cuisine aux épices.

En effet, dans toutes les cuisines du monde, dès que l'on parle d'épices, on parle de mélanges et de compositions.

On pourrait imaginer que chacun d'entre nous puisse créer son propre mélange pour des plats créatifs ou traditionnels dans notre cuisine européenne.

En trente années, j'ai créé plus de 40 mélanges de « poudre d'épices » qui permettent de présenter la face cachée des mets comme la ponctuation permet en littérature de présenter la face cachée des mots.

Pourtant, cette cuisine aux épices n'est pas exotique, le mélange n'étant pas celui d'une culture culinaire d'une région ou d'un pays lointain mais une saveur nouvelle qui fait chanter et danser les produits de nos marchés au quotidien.

Ces saveurs et ces parfums apportent de la vie, de la dynamique et un tempo qui épicent simplement nos vies. Je n'évoquerai pas les bienfaits des épices que je laisse au monde scientifique et médical, néanmoins il faut rappeler que les cuisines aux épices permettent de diminuer les graisses, le sel et le sucre. Ce mauvais triangle des goûts qui envahit le marché alimentaire est porté par l'industrie pour masquer le vrai goût des choses alors que les épices révèlent la réalité du goût de chaque produit.

Je me permets d'aborder également un autre aspect concernant les épices : la partition des épices est le témoin de notre relation aux autres. Elle est le reflet de notre vision du monde ; soit il est gras, sucré, salé, craintif et sédentaire, c'est le monde immobile, amer et renfermé, conservateur et conformiste ; soit curieux, relevé, chaleureux, nomade, c'est le monde que l'on embrasse à bras-le-corps dans ces périodes toutes de mouvements, d'échanges et de générosité.

Alors épicez votre vie pour mieux la goûter dans le « village monde » !

Olivier Rœllinger

Après avoir été un chef triple étoilé au Guide Michelin, Olivier Rœllinger parcourt le monde pour rapporter dans sa maison natale de Cancale (Ille-et-Vilaine) des épices sélectionnées chez 1200 petits producteurs. Tel un alchimiste, il les broie, les malaxe et les torréfie pour imaginer et créer des mélanges d'exception. Ses compositions s'inspirent des récits d'aventures qui ont nourri son enfance.

Les épices d'Olivier Rœllinger : www.epices-roellinger.com
1 rue Duguesclin, 35260 Cancale
12 rue Saint-Vincent, 35400 Saint-Malo
51 bis rue Saint-Anne, 75002 Paris

Sommaire

3 **Préface d'Olivier Rœllinger**

6 **Qu'est-ce qu'une épice ?**

Les épices

10 Ajowan
12 Amchoor
14 Aneth (graines)
16 Anis
18 Ase fétide
20 Badiane de Chine
22 Filet mignon à l'orange et à la badiane
24 Baies de Sichuan
26 Baies roses
28 Cacao
30 Lamproie à la bordelaise
32 Café
34 Cannelle de Ceylan
36 Cannelle de Chine
38 Câpre
40 Cardamome
42 Carvi
44 Céleri en graines
46 Citronnelle
48 Coriandre en feuilles
50 Coriandre en graines
52 Cumin
54 Curcuma
56 Fenouil en graines
58 Fenugrec
60 Fève tonka
62 Galanga
64 Genièvre
66 Gingembre
68 Foie gras au vin chaud
70 Girofle
72 Graines de Sélim
74 Kaloupilé
76 Macis
78 Mahaleb
80 Maniguette (graine de paradis)
82 Maté
84 Moutarde blanche
86 Moutarde brune
88 Muscade
90 Petits gâteaux coulants au chocolat et à la muscade
92 Myrte anisé
94 Myrte citronné
96 Nigelle
98 Paprika
100 Pavot bleu
102 Piment Capsicum annuum
104 Guacamole… comme à Mexico
106 Piment Capsicum baccatum
108 Piment Capsicum chinense
110 Piment Capsicum pubescens
112 Piment de Cayenne
114 Piment de la Jamaïque
116 Piment d'Espelette
118 Pimentón de la Vera
120 Poivre blanc de Penja
122 Poivre cubèbe
124 Poivre de cassis
126 Poivre des moines
128 Poivre de Tasmanie
130 Poivre long de Java
132 Poivre noir
134 Poivre noir de Kampot

136 Curry de crevettes au lait de coco, parfumé de poivre noir de Kampot
138 Poivre rouge
140 Poivre rouge Phu-Quoc
142 Poivre sacré de Patagonie
144 Poivre Sarawak
146 Poivre Timut
148 Poivre vert
150 Poivre Voatsiperifery de Madagascar
152 Raifort
154 Réglisse
156 Rose
158 Safran
160 Sésame
162 Sucre
164 Ananas rôti aux épices
166 Sumac
168 Thé
170 Thé Lapsang Souchong
172 Cocottes de Saint-Jacques à la badiane et au thé fumé
174 Thé Matcha
176 Vanille Bourbon
178 Vanille de Tahiti
180 Vanille d'Ouganda
182 Vanille du Mexique
184 Wasabi

Les mélanges d'épices

188 Chili
190 Cinq baies
192 Cinq-épices ou cinq-parfums
194 Curry de Madras
196 Curry de crevettes au lait de coco
198 Curry thaï
200 Colombo
202 Gomasio & co
204 Grande Caravane d'Olivier Rœllinger
206 Harissa
208 Massala
210 Mole
212 Pain d'épices
214 Panch Phoron
216 Pot-pourri
218 Quatre-épices
220 Ras el hanout
222 Retour des Indes d'Olivier Rœllinger
224 Serenissima d'Olivier Rœllinger
226 Shichimi tōgarashi
228 Tabasco
230 Worcestershire sauce

232 **Choisir et conserver les principales épices**
234 **10 conseils pour cuisiner avec les épices**
236 **L'échelle de Scoville**
236 **Grammaire des étiquettes de la vanille**
237 **Carnet d'adresses**
238 **Index des recettes**

239 Bibliographie
240 Remerciements
240 Crédits photographiques

Qu'est-ce qu'une épice ?

Les épices sont la plus belle palette offerte par la nature : la gamme de rouges des piments, les jaunes du curcuma ou du safran, la cannelle terre cuite, les marrons infinis des clous de girofle ou de la noix de muscade, les verts subtils du fenouil ou de la cardamome… La puissance de ces couleurs raconte les paysages des pays d'origine.

Mais comment définir les épices ? Quelle différence avec les herbes aromatiques ?

Les deux appartiennent à la famille des plantes à parfum, aromatiques et médicinales (PPAM). Pour les ingénieurs agronomes, les épices sont des PPAM dépourvues de chlorophylle : graines, écorces, bulbes, racines, gousses, fleurs… provenant généralement de pays tropicaux. Pour eux, les herbes aromatiques sont celles dont on utilise la partie herbacée, fraîche ou séchée, provenant majoritairement du Bassin méditerranéen.

Ces définitions scientifiques ne satisfont pas les cuisiniers : pour eux, les odeurs, les saveurs et les couleurs sont les ingrédients d'une alchimie qui conduit à la gastronomie. Si la fraîcheur des fines herbes impose de les ajouter au plat en fin de préparation afin de conserver leur parfum, les épices, selon leur présentation, se cuisinent avec les autres ingrédients.

Le dictionnaire les définit comme *« des substances d'origine végétale, aromatique ou piquante, servant à l'assaisonnement des mets ».* Cet ouvrage, qui est un appel aux plaisirs des cinq sens, s'est fondé sur cette définition pour sélectionner 101 épices et mélanges à base d'épices.

Nez
L'olfaction est l'avant-goût du plaisir ! Pour bien profiter des qualités olfactives d'une épice, on expire profondément avant d'inspirer. Le nez joue aussi un rôle essentiel dans la perception du goût.

Bouche
Le goût qualifie la perception des saveurs et des dominantes aromatiques.

En parfumerie
Parfums utilisant cette épice dans leur composition.

L'émotion en cuisine
Aliments ou plats que cette épice va relever, là où on ne l'attendrait pas forcément.

Le régal au dessert
Aliments sucrés, pâtisseries ou confiseries pouvant être associés à cette épice, souvent pour créer la surprise.

Épices complémentaires
Autres épices pouvant harmoniser leurs saveurs.

Une recette facile utilisant cette épice, pour 4 personnes.

c. à c. cuiller à café **c. à s.** cuiller à soupe

Les épices

Ajowan

Nez
Thym, livèche

Bouche
Piquant, âpre, notes de thym et de pin

L'émotion en cuisine
Volaille grillée

Le régal au dessert
Soupe d'abricots, pêches rôties

Épices complémentaires
Anis, cumin, girofle

Famille botanique : Ombellifères

Pays producteurs : Inde, Iran, Égypte

Présentation à la vente : Graines entières ou pâte

Voici des graines qui ont une double personnalité ! Leur forme globuleuse et striée copie celle, certes plus petite (de la taille d'une tête d'épingle !), du céleri. On les consomme crues, entières ou pilées, ou légèrement grillées à sec dans une poêle. Il est important de les faire alors refroidir avant de les piler. Elles dégageront un parfum très proche du thym (on l'appelle d'ailleurs « thym indien »), avec des notes de carvi, de citron-lime, d'aiguille de pin, et un arrière-goût fort et amer qui pique la langue. Ces saveurs puissantes imposent un faible dosage.

Comme le thym, l'ajowan s'associe aux saveurs méditerranéennes : tomate, aubergine… En Inde, on le retrouve dans le *dahl*, ce plat typique de légumes, et dans le *pankorba,* pain grillé aux œufs. C'est l'un des ingrédients des currys, des massalas et des pickles. L'ajowan accompagne souvent les plats riches en amidon, légumineux ou pommes de terre. On le trouve aussi sous forme de pâte pour épicer une viande blanche ou un poisson. Il caractérise le « mélange berbère » que l'Éthiopie utilise au quotidien.

La graine de malice de Katherine

L'ajowan est l'une des épices de base en ayurvéda, cette « science de la vie » indienne qui est une école de sagesse au service de la santé.

Samoussas au saumon fumé

1. Préchauffer le four à 220 °C (Term. 7).

2. Couper en deux parties égales 8 feuilles de brick ovales.

3. Mélanger 4 tranches de saumon fumé coupées en petits morceaux à 150 g de fromage fouetté Madame Loïk nature au sel de Guérande et à ½ c. à c. d'ajowan.

4. Poivrer (mais ne pas saler !).

5. Plier les feuilles de brick en triangle.

6. Les badigeonner avec un pinceau alimentaire d'un peu d'huile d'olive.

7. Cuire au four 20 minutes, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

8. Ces beignets traditionnels du Nord de l'Inde se dégustent chauds ou froids.

Amchoor

Nez
Aigre-doux, fruit sec

Bouche
Acidité fraîche

L'émotion en cuisine
Chou-fleur

Le régal au dessert
Melon, banane

Épices complémentaires
Coriandre, clou de girofle

Famille botanique :
Anacardiacées

Pays producteurs : Inde, Birmanie

Présentation à la vente :
Poudre ou lamelles de mangue verte

Le Français a du mal à imaginer cette épice surprenante, une variété de mangue mûrie en restant verte. Fraîche, elle est consommée comme légume et entre dans les chutneys. Séchée au soleil et réduite en poudre, additionnée d'une pointe de curcuma, elle devient une épice dont les saveurs n'ont rien à envier au fruit savoureux et juteux connu de tous.

Son nom d'*amchoor* a été créé en Inde, *am* pour la mangue, *choor* pour la poudre. Son parfum de fruit sec complète des notes résineuses de vinaigre doux. Une faible dose permet d'acidifier les marinades. Son parfum de fruit sec complète des notes résineuses de vinaigre doux. Une faible dose permet d'acidifier les marinades et les soupes avec subtilité comme le ferait du citron ou du vinaigre, mais sans ajouter de liquide. Dans les ragoûts, l'amchoor a aussi la propriété d'attendrir la viande. Cette sorte de vinaigre en poudre à la fois acidulé et sucré devient une épice de table sur un fromage frais (le *panir* indien) ou des fruits bien mûrs, avec l'avantage de pouvoir se conserver longtemps.

.

Soupe de melon à la vanille et à l'amchoor

1. Verser dans une casserole : 2 dl d'eau, les graines grattées de 2 gousses de vanille de Madagascar… et les gousses grattées, 60 g de sucre semoule.

2. Porter à ébullition et laisser frémir le sirop 5 minutes.

3. Laisser refroidir à température ambiante. Mélanger ½ c. à c. de poudre d'amchoor.

4. Choisir 2 melons pas trop mûrs.

5. Faire des petites boules de chair avec une cuillère parisienne.

6. Recouvrir du sirop refroidi.

7. Garder au frais avant de déguster.

Aneth (graines)

Nez
Carvi, aneth frais

Bouche
Frais et doux, céleri, légèrement anisé

L'émotion en cuisine
Purée de carottes, poisson blanc

Le régal au dessert
Fromage blanc, desserts à l'orange

Épices complémentaires
Coriandre, poivre vert, gingembre

Famille botanique :
Apiacées (= Ombellifères)

Pays producteurs :
Amérique du Nord, Chine, Inde

Présentation à la vente :
Graines entières

L'anis est passé par là, qui a donné les parfums et les saveurs du carvi à ces graines. On les cuisine entières ou concassées grossièrement dans un mortier ou un moulin.

Entières, elles conservent et aromatisent le vinaigre des cornichons et des pickles. Fières de leurs racines méditerranéennes, elles parfument de leurs notes acidulées les poissons et les fruits de mer, nagent avec bonheur dans les sauces, marinades et court-bouillons… Quelques graines dans une compote, une infusion ou un thé suffisent à marquer leur présence. Elles sont aussi appréciées en Inde (qui l'associe à ses massala), dans les pays slaves et en Europe du Nord. Mais c'est dans les mélanges d'épices qu'elles s'épanouissent, en symbiose avec d'autres saveurs.

Les touffes fraîches de feuilles sont utilisées en fines herbes dans les cuisines grecque et scandinave, dont la marinade aigre-douce du classique saumon à l'aneth.

La graine de malice de Katherine

Les graines d'aneth sont reconnues efficaces pour stopper le hoquet.

Saumon aux graines d'aneth

1. Faire chauffer le four à 180 °C (Term. 6).
2. Verser un filet d'huile d'olive dans un plat allant au four. Y poser 4 pavés de saumon frais.
3. Mélanger dans un bol 2 tomates coupées en dés, ½ c. à c. de baies roses 2 c. à c. de graines d'aneth, du sel et du poivre.
4. Verser sur le saumon et arroser de 10 cl de vin blanc sec.
5. Enfourner pour 20 à 30 minutes selon la cuisson souhaitée.

Anis

Nez
Réglisse

Bouche
Frais, réglisse

En parfumerie
Kenzo Air par Kenzo
Very Irresistible par Givenchy
L'Instant de Guerlain pour Homme par Guerlain

L'émotion en cuisine
Avec de l'agneau, du chou-fleur, une farce aux fruits secs

Le régal au dessert
Avec la pastèque, l'ananas, un sorbet au citron

Épices complémentaires
Réglisse, noix de muscade

Famille botanique :
Ombellifères

Pays producteurs :
Pourtour méditerranéen et Afrique du Nord

Présentation à la vente :
Graines entières

Les graines d'anis sont des feux d'artifice en bouche, qui éclatent pour faire la fête aux saveurs endormies ! Son principal constituant aromatique est l'anéthol, qui peut devenir un stupéfiant à forte dose. L'anis est l'une des épices les plus aromatiques : saveur suave et douce, subtile et discrètement sucrée, à la fois chaude et fraîche, source de sensations exquises pour les papilles. Semée par la main du pâtissier ou du confiseur, la graine d'anis, entière ou concassée, apporte son charme dans les gâteaux, les pains d'épices, les crumbles… surtout en période de Noël. Les biscuits navettes de Marseille en sont aromatisés. Mais les poissons grillés et les légumes cuits ont tout à gagner d'un mariage anisé, tout comme un salers, fromage qui a les parfums des herbes du Cantal.

L'anis est incontournable dans les boissons apéritives appréciées sous le soleil : les anisettes, les pastis, l'ouzo en Grèce, le raki turc, l'arak en Syrie et au Liban… Fabriqués dans l'enceinte de l'abbaye Saint-Pierre à Flavigny-sur-Ozerain (Bourgogne), les Anis de Flavigny® sont des graines d'anis vert dragéifiées dans un sirop de sucre. La recette, inchangée depuis le XVIe siècle, se décline aujourd'hui pour se marier avec d'autres épices, comme la réglisse ou la rose… C'est l'une des confiseries françaises les plus vendues à travers le monde.

Dans les eaux de toilette masculines, l'anis est aussi enivrant en évoquant le pastis que régressif en rappelant les souvenirs gourmands de l'enfance.

Liqueur à la crème d'anis… pour digérer

1. Faire infuser 50 g de graines d'anis écrasées dans 2 litres d'eau-de-vie neutre pendant au moins 5 jours.

2. Dans une grande casserole, préparer un sirop en chauffant 1 litre d'eau avec 1 kg de sucre semoule.

3. Quand le mélange bouillonne, éteindre le feu et verser l'infusion d'anis. Laisser reposer à couvert.

4. Quand la liqueur est devenue claire, la filtrer à travers un filtre en papier.

5. Mettre en bouteilles de verre bien fermées et conserver à température ambiante.

À consommer avec modération, comme toute boisson comportant de l'alcool.

Ase fétide

Nez
Soufre, ail, oignon pourri

Bouche
Aillé, amer, un peu piquant

En parfumerie
Heureusement pas !

L'émotion en cuisine
Soupe de légumes

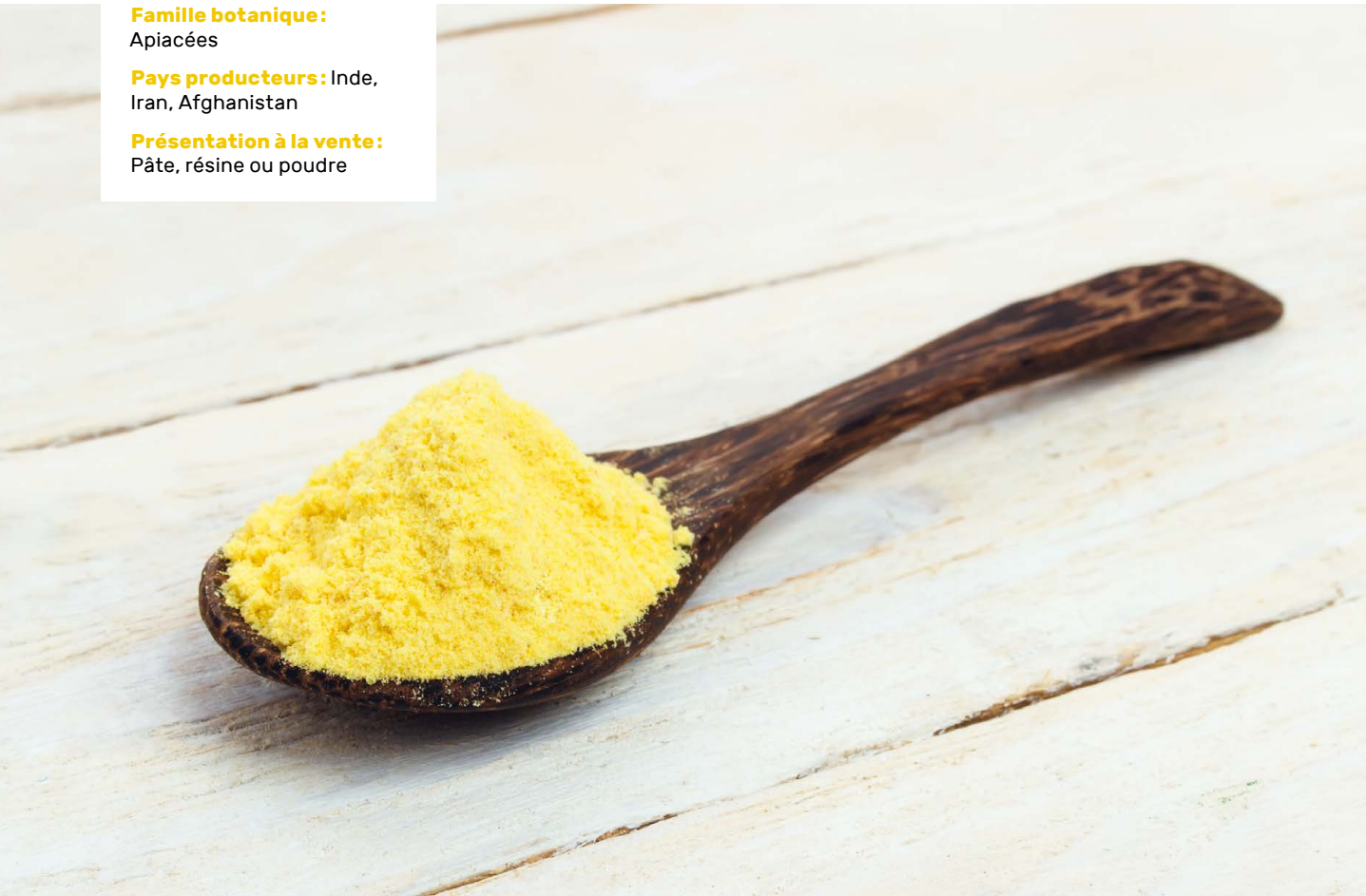
Le régal au dessert
Compote de fruits secs

Épices complémentaires
Cumin, coriandre

Famille botanique :
Apiacées

Pays producteurs : Inde, Iran, Afghanistan

Présentation à la vente :
Pâte, résine ou poudre



Son nom vient du perse *aza* (résine) et *fetida* (puant). Les Romains en raffolaient dans leur cuisine et l'utilisaient dans leurs rites religieux. Depuis, l'Europe a oublié cette épice et on comprend pourquoi : son odeur soufrée, osons le dire, très désagréable, n'en favorise pas un bon souvenir ! D'ailleurs, les vieilles chansons françaises l'appelaient « herbe à belle-fille ». Le suc laiteux de la racine produit une résine dont on tire une poudre… utilisée pour la fabrication des boules puantes, c'est tout dire ! Pour atténuer cet inconvénient, on la mélange à de la gomme arabique, du curcuma ou du fenugrec. Heureusement la cuisson fait disparaître cette odeur et exhale ses saveurs d'ail et d'oignon. Certains parlent même de truffe blanche…

En Inde, on l'associe aux légumes, dans les currys végétariens, les soupes, les *dalhs* et les chutneys. Les cuisines d'Iran, d'Irak et d'Afghanistan sont même friandes des feuilles et des racines avec du poisson frais ou séché. Parmi les nombreux interdits alimentaires des Brahmanes, caste hindoue la plus pure, l'ail et l'oignon sont remplacés par l'ase fétide. L'odeur de cette épice impose une mise en quarantaine permanente, pour ne pas dénaturer les aliments autour.

L'ase fétide est l'ingrédient caractéristique de la recette originelle de la Worcestershire Sauce®, qui régale les Anglais. Dommage qu'ils la remplace trop souvent par de l'ail…

La graine de malice de Katherine

L'ase fétide a la vertu d'annuler l'incompatibilité des aliments qui compliquent la digestion. ½ c. à c. de poudre revenue avec d'autres épices dans de l'huile réjouira les estomacs les plus capricieux.

Sauce indienne au chutney de tomate et à l'ase fétide

1. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
2. Verser : 1 c. à c. de graines de cumin, 2 pincées d'ase fétide, 1 c. à c. de gingembre frais râpé, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à s. de curry de Madras.
3. Monder et couper en petits dés 4 tomates bien en chair.
4. Les verser dans la poêle. Couvrir et cuire à feu moyen 5 minutes.
5. Ajouter 40 g de sucre semoule, du sel et du poivre.
6. Laisser mijoter encore 5 minutes à feu moyen sans couvercle.

Cette sauce est idéale pour accompagner les samoussas (cf. recette avec de l'ajowan).

Badiane de Chine

Nez
Anis, réglisse,
notes de camphre

Bouche
Attaque acidulée, puis âpre
et sucrée comme la cannelle

En parfumerie
L'Instant de Guerlain pour Homme par Guerlain

L'émotion en cuisine
Avec des haricots verts,
du chou rouge

Le régal au dessert
Dans une tarte aux pêches,
une compote de prunes

Épices complémentaires
Vanille, cannelle, gingembre

Famille botanique :
Magnoliacées

Pays producteurs : Chine, Vietnam

Présentation à la vente :
Follicules en étoile ou en poudre fine

Les Chinois sont très friands de cet anis étoilé, petit bijou de la nature qu'ils brûlent même comme parfum d'intérieur. La badiane est un parfum utilisé comme encens.

La badiane est très utilisée dans la cuisine d'Orient à laquelle elle apporte des notes anisées sur fond boisé, craquantes et raffinées. C'est l'une des épices les plus aromatiques : ses saveurs suaves à la fois chaudes et fraîches sont parfois piquantes, proches de la réglisse. Les Chinois et les Vietnamiens en parfument le porc ou le canard laqué.

Le fruit appelé « cosse » est en forme d'étoile qui renferme dans chacune de ses branches une graine arrondie brune, dure et luisante. C'est l'épice la plus consommée dans les boissons apéritives, aux côtés de la réglisse. On la met entière dans le thé, un vin chaud ou un plat cuit à l'étouffée. On préfère la poudre fine, plus facile à doser dans la pâtisserie. Son parfum s'épanouit avec du miel, des agrumes, dans les petits gâteaux secs et le pain d'épices.

Bon ou mauvais génie des poissons ? Si les pêcheurs savent attirer les poissons avec des appâts parfumés à l'anis, les mêmes poissons, gras ou blancs, gagneront en raffinement cuits dans un bouillon parfumé d'anis étoilé, de cannelle et de gingembre.

Guy Savoy, chef parisien triple étoilé, a su repérer la complémentarité des carottes et de l'anis étoilé dans une soupe « réveille-papilles » offerte au début d'un repas.

Boisson estivale à la badiane…
pour se rafraîchir sans alcool

1. Concasser grossièrement 6 étoiles de badiane.
2. Préparer une décoction dans ¼ de litre d'eau de source, bouillie 5 minutes.
3. Hors du feu, couvrir jusqu'à ce que le liquide soit tiède.
4. Retenir la badiane dans une passoire et verser dans une bouteille d'un litre, en complétant avec de l'eau de source.
5. À conserver au réfrigérateur et à consommer dans les 24 heures.

Filet mignon à l'orange et à la badiane

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- *1 kg de filets mignons de porc*
- *4 endives*
- *2 oranges non traitées*
- *4 étoiles de badiane*
- *4 c. à s. d'huile neutre*
- *4 c. à c. de miel neutre*
- *Sel et poivre du moulin*

PRÉPARATION

1. Sortir la viande du réfrigérateur au moins 15 minutes à l'avance.
2. Préchauffer le four à 80 °C (Th. 2-3).
3. Laver et brosser les oranges sous l'eau chaude.
4. Râper fin les zestes et extraire les jus.
5. Dans un plat qui va au four, déposer les filets mignons entiers, les assaisonner avec du sel et le poivre noir du moulin.
6. Essuyer les endives, les couper en deux dans le sens de la longueur, retirer le triangle dur à la base de la tige qui concentre l'amertume. Les déposer dans le plat.
7. Dans un grand bol, mélanger les zestes et le jus des oranges, l'huile, le miel, les étoiles de badiane, du sel et du poivre noir moulu.
8. Verser sur la viande et les endives.
9. Enfourner pour 1h15 à 1h30 en arrosant régulièrement.

Baies de Sichuan

Nez
Agrumes et camphre

Bouche
Citronné, acidulé, mentholé, parfois anisé

En parfumerie
Le Jardin de Monsieur Li par Hermès

L'émotion en cuisine
Un foie gras poêlé, un foie de veau

Le régal au dessert
Sur un sorbet aux agrumes, des fraises poêlées au beurre salé, du melon

Épices complémentaires
Anis étoilé, cannelle, clou de girofle et fenouil pour former le «cinq épices»

Famille botanique :
Clavaliers (famille des agrumes !)

Pays producteurs :
Province du Sichuan, au centre de la Chine

Présentation à la vente :
Baies entières

Poivre ? Poivre-fleur ? Malgré le nom trompeur employé couramment, le poivre de Sichuan n'est pas un poivre mais appartient à la famille des agrumes. Au IIIe siècle, la dynastie des Han introduisait cette baie dans les enduits pour parfumer de sa fragrance envoûtante les murs des palais. Depuis toujours, les Chinois la sèchent et l'écrasent au mortier pour assaisonner et signer leurs soupes, leurs viandes et leur thé. La marinade du canard laqué lui doit beaucoup. Les baies de Sichuan ont conquis les cuisines d'autres pays, comme le Japon, le Tibet, l'Indonésie… Rapportées au XIIIe siècle par Marco Polo, elles ne relèvent la cuisine française que depuis la fin du XXe siècle.

Leur saveur douce et citronnée engourdit les papilles d'où le nom chinois de *ma la*, « anesthésiant et épicé ». Les neuroscientifiques du University College de Londres ont démontré qu'à la différence d'un vrai poivre, cette baie trouble les récepteurs du toucher et fait vibrer la langue… comme une petite décharge électrique !

Ces sensations particulières – engourdissement et picotements – accompagnent avec bonheur les plats gras : du foie gras, en terrine ou poêlé, de la moelle juste sortie de l'os d'un pot-au-feu, un fromage de chèvre frais ou une mousse au chocolat. Comme pour le canard laqué, on peut les mélanger au miel pour mariner du porc ou une volaille.

Les saveurs de ces baies seront décuplées après une légère torréfaction dans une poêle sèche. Une fois refroidies, on les concasse alors à la main, dans un mortier ou sous un rouleau à pâtisserie.

Œufs à la coque… sublimés par les baies de Sichuan

1. Sortir à l'avance 4 œufs extra-frais pour qu'ils soient à température ambiante.
2. Remplir un moulin à poivre de baies de Sichuan. En moudre l'équivalent de 4 c. à café.
3. Mélanger avec la même quantité de fleur de sel de Guérande.
4. Faire bouillir 1 litre d'eau dans une casserole profonde.
5. Retirer la casserole sur le côté du feu pour y déposer les œufs à l'aide d'une c. à soupe, doucement pour ne pas fêler la coquille.
6. Couvrir, remettre sur le feu et faire reprendre vivement l'ébullition. À partir de ce moment, compter 3 minutes (4 si les œufs sont très gros).
7. Passer sous l'eau froide les œufs pour arrêter la cuisson, avant de les décalotter.
8. Saupoudrer à volonté du mélange sel et baies.
9. Savourer avec des mouillettes en pain d'épice toasté, légèrement beurrées.

Baies roses

Nez
Floral, boisé,
légèrement résineux

Bouche
Fraîcheur brûlante,
notes résineuses et anisées,
presque sucrées et amères

En parfumerie
Présence par Mont Blanc
Sui Love par Anna Sui
Alaïa Paris, L'eau de parfum
par Alaïa

L'émotion en cuisine
Sur une tartine de pain beurré,
les sauces à base de crème,
de l'avocat, un saumon mariné

Le régal au dessert
Sur des fraises au sucre,
une mousse au chocolat

Épices complémentaires
Tous les (vrais) poivres,
la fève tonka, le gingembre

Famille botanique :
Anacardiacées

Pays producteurs :
La Réunion, Madagascar,
Brésil et Amérique du Sud

Présentation à la vente :
Baies entières

Elles changent de nom selon leur pays d'origine : « café de Chine », « poivre Bourbon », « poivre du Pérou » ou poivre rose, sans pourtant appartenir à la famille des poivres… Ces petites perles d'un joli rose franc méritent mieux qu'un rôle décoratif de figurantes dans l'assiette. Leur délicatesse a plus d'un tour de robe.

Fraîchement pilées, ces baies ont des notes douces et florales qui en font un poivre féminin. Les parfumeurs savent l'utiliser pour rendre plus sensuel leurs créations. Leur goût fruité, parfois amer ou résineux peut évoquer la térébenthine, mais sans la pointe piquante du poivre. On en parfume un bouillon ou une marinade. Pas assez fermes pour être moulues toutes seules, elles se concassent grossièrement dans un mortier pour devenir plus aromatiques, leur enveloppe fine concentrant les saveurs. On en saupoudre alors un fromage frais ou un saumon mariné, un tartare, un carpaccio de viande ou de poisson. Elles ne supportent pas les cuissons sauf la chaleur ouatée d'une papillote. Attention toutefois à ne pas en abuser : les coquines sont indigestes et peuvent devenir toxiques, consommées en quantité.

Leur douceur au palais s'invite avec le chocolat qu'elles sauront respecter, sans rapport de force. Certains chocolatiers les associent même à une ganache. La saveur fruitée trouvera naturellement sa place dans une compote de poires et sur une île flottante.

Les baies roses adoucissent des mélanges de poivres blancs, noirs ou verts. Elles jouent le rôle de médiateur sur les papilles dans le mélange « cinq baies ». Elles ont pourtant assez de caractère pour vivre leur vie en unique condiment dans l'assiette, sans dénaturer l'harmonie d'un plat.

Saumon gravlax aux baies roses

À J – 2

1. Retirer la peau et d'éventuelles arêtes d'un cœur de filet de saumon cru, de 500/600 g environ.

2. Le rincer sous l'eau froide et l'éponger.

3. Mélanger 200 g de sucre en poudre, 400 g de gros sel de mer, 2 c. à s. de baies roses, 1 c. à c. de poivre blanc concassé et 1 gros bouquet d'aneth haché.

4. Étaler le tiers de ce mélange au fond d'un plat creux, poser dessus le filet de saumon puis le recouvrir du reste du mélange.

5. Filmer au contact avant de faire mariner au réfrigérateur pendant 24 à 36 heures.

Le matin du jour J

1. Rincer le saumon sous un filet d'eau froide et l'éponger.

2. Hacher un bouquet d'aneth, en couvrir les 2 faces du saumon sur une assiette.

3. L'emmailloter de film étirable pour un nouveau repos d'au moins 6 heures au réfrigérateur avant de le déguster.

4. Décorer avec des baies roses.

Cacao

Nez et Bouche
Notes de noisettes, de terre, boisées, florales, épicées… selon l'origine du cacao

En parfumerie
Angel par Thierry Mugler
Poème par Lancôme
Noir Aphrodisiaque par Kilian (d'après un chocolat de Jacques Genin, au jasmin)

L'émotion en cuisine
Dans un lièvre à la royale, du boudin noir, une truffe du Périgord

Le régal au dessert
Le grué de cacao dans un crumble

Épices complémentaires
Vanille, café

Famille botanique : Terculiacées

Pays producteurs : Pays de la ceinture équatoriale

Présentation à la vente : Poudre non sucrée, tablette de chocolat noir ou grué de cacao

Chaud cacao ! La torréfaction des fèves explique la complexité aromatique de cette épice trop oubliée en cuisine. Fier de ses origines aztèques, le Mexique est le seul pays au monde à avoir conservé la tradition du cacao amer dans ses plats salés. En Europe, l'Italie en colore les raviolis d'Ancône (sans en modifier fondamentalement le goût), rehausse le goût du boudin noir *sanguinaccio*. Les chefs français ont compris l'apport original du cacao comme épice. Outre le légendaire lièvre à la royal, la viande de gibier s'associe à merveille avec les saveurs corsées voire amères du cacao. Un ou deux carrés de chocolat noir peu sucré ajoutés en fin de cuisson vont lier et rehausser le goût, la couleur et la texture des sauces au vin des civets, daubes et autres bourguignons… La lamproie à la bordelaise, les encornets espagnols, le *sate padang* indonésien, les *sledz w czekoladzie z owoçami*, ces harengs aux fruits célébrant la fin du carnaval en Pologne, sont fiers de leur touche de chocolat. Le grué de cacao, morceaux de fèves torréfiées concassées, offre son croquant et sa puissance dans la sauce d'un canard à l'orange comme dans un crumble. Une pincée de cacao en poudre non sucré fortifiera même une huile de truffe.

Salvador Dali adorait la langouste au chocolat. Olivier Rœllinger avait mis à sa carte un homard breton associé au cacao, parfumé de vanille, de coriandre et de piment de Cayenne. L'association du cacao et des champignons a trouvé sa place chez les chocolatiers. Jean-Claude Briet (en Ardèche) surprend mais régale les sceptiques avec sa ganache aux cèpes. Quant aux New-Yorkais, ils raffolent du *brownie* choco-bacon.

Terrine express de foie gras au cacao

1. La veille, couper en escalopes un foie gras de canard cru (environ 400 g). Les mettre au congélateur.

2. Mélanger l'assaisonnement : 7 g de sel fin, 3 g de poivre Timut, 1 g de cannelle en poudre, 3 g de sucre en poudre, 25 g de cacao en poudre non sucré Van Houten.

3. Cuire 1 minute environ chaque face des escalopes dans une poêle bien chaude non graissée, les éponger sur du papier absorbant.

4. Dans une petite terrine (70 cl environ), tapisser le fond d'une couche d'escalopes poêlées.

5. Saupoudrer du mélange d'épices.

6. Superposer ainsi les couches de foie gras et les épices.

7. Tasser délicatement pour égaliser la surface, sans la saupoudrer d'épices.

8. Emmailloter d'un film alimentaire, et recouvrir d'un poids.

9. Laisser reposer 2 ou 3 jours au réfrigérateur avant de déguster.

Lamproie à la bordelaise

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- *50 g de chocolat noir à 70 % de cacao*
- *1 lamproie vivante (ou une anguille)*
- *1 gros oignon haché*
- *3 carottes en mirepoix*
- *1 gousse d'ail écrasée*
- *4 blancs de poireau en mirepoix*
- *2 tranches épaisses de jambon de Bayonne coupées en petits lardons*
- *2 c. à soupe de farine*
- *200 g de beurre*
- *Sel, poivre*
- *Gingembre frais râpé*
- *1 bouquet garni (thym, laurier et queues de persil)*
- *1 bouteille de (bon) vin rouge de Bordeaux*
- *4 tranches de pain de mie détaillées en croûtons*

PRÉPARATION

1. Saigner la lamproie et réserver le sang, qui servira à lier la sauce. Échauder le poisson pendant 3 minutes afin de lui retirer la peau, puis couper la tête et la queue.
2. Retirer l'arête centrale (qui court d'un bout à l'autre) et détailler la lamproie en tronçons.
3. Faire dorer dans une sauteuse l'oignon et les carottes dans du beurre, puis ajouter les morceaux de poisson, l'ail, le bouquet garni et le gingembre.
4. Arroser avec le vin et laisser cuire pendant au plus 6 minutes.
5. Égoutter les tronçons et les réserver au chaud.
6. Pendant la cuisson du poisson, faire sauter au beurre les blancs de poireau avec le jambon de Bayonne, puis réserver au chaud.
7. Préparer un roux avec la farine et du beurre dans une casserole, mouiller avec le jus de cuisson du poisson et laisser réduire.
8. Filtrer la sauce à l'aide d'un chinois.
9. Ajouter hors du feu et en fouettant le chocolat en petits morceaux et le sang.
10. Étaler les poireaux sur le plat de service chauffé, disposer les morceaux de lamproie.
11. Napper avec la sauce. Accompagner des croûtons frits au beurre.

Café

Nez et Bouche
Notes amères, boisées, florales, épicées… selon l'origine du café

En parfumerie
Black Opium par Yves Saint Laurent
Uomo par Valentino
Attitude par Armani

L'émotion en cuisine
Saint-Jacques aux endives

Le régal au dessert
Crème à la vanille et à la cardamome verte

Épices complémentaires
Cardamome verte, cannelle, cacao

Famille botanique :
Rubiacées

Pays producteurs :
Brésil, Vietnam, Indonésie, Colombie

Présentation à la vente :
Grains entiers ou moulus sous vos yeux

Produite dans cinquante pays sur quatre continents, l'infusion des graines torréfiées de café est la deuxième boisson la plus consommée, après l'eau. L'Arabica représente 75 % du marché mondial. Sa faible teneur en caféine assure une diversité d'arômes, que les spécialistes apprécient comme les cépages du vin. Il en existe plus de 200 variétés ! Plus corsé, le Robusta a moins de subtilité.

Si cette graine ancestrale peut produire une boisson populaire ou raffinée, elle peut sublimer la cuisine ou la pâtisserie. Parce que le café est une épice torréfiée qui a plus d'un tour dans son sac. Infusé dans un jus d'orange à la cardamome, il saura réveiller un blanc de volaille qui manque souvent de jus. En Amérique du Sud, on utilise le café en marinade ou pour frotter la viande. Les notes de torréfaction rejoignent alors celles de la viande grillée. Ce mariage donne un goût particulier de « faisandé ». Grossièrement râpés, les grains de café offrent un décor plein de contraste en bouche.

Au Maroc et en Algérie, on moud ensemble les grains de café et de cardamome. Originaire des terres arides entre Éthiopie et Yémen, le café s'enrichit des saveurs du poivre, de la cardamome, du gingembre voire de la cannelle. Plus qu'un cousin géographique, le cacao est son ami des plaisirs en bouche. Comme lui, il subit l'épreuve du feu pour libérer des arômes torréfiés. Le mariage de leurs saveurs complémentaires, proches de l'amertume, nous régale dans les ganaches et les mousses au chocolat.

La graine de malice de Katherine

Les ch'ti du Nord trempent depuis longtemps leur camembert dans du café. Le torréfacteur niçois Malongo recommande des associations inattendues de fromages et de café : du roquefort avec un café Brésil Sul de Minas, du camembert avec un café Malabar Moussonné d'Indonésie, du beaufort avec un café du Honduras, du cornilly avec le fameux Blue Mountain de Jamaïque, de l'ossau-iraty avec un Burundi Kirimiro…

Sauce au café et à l'orange… pour émerveiller un blanc de poulet

1. Laver à l'eau chaude et brosser 4 oranges non traitées.

2. Les zester fin et extraire le jus.

3. Faire bouillir 15 cl d'eau avec 1 c. à s. de bouillon de volaille Maggi® en poudre, les zestes et le jus des oranges.

4. Cuire à sec 80 g de sucre blanc dans une casserole jusqu'à l'obtention d'une couleur brun clair.

5. Hors du feu, verser 7 cl de café expresso très fort non sucré (attention aux projections !).

6. Refaire chauffer à feu doux.

7. Verser en plusieurs fois le bouillon de volaille à l'orange, faire réduire ce mélange à feu doux 30 minutes.

8. Découper en aiguillettes 4 blancs de poulet.

9. Dans une poêle à feu moyen, les faire dorer dans un peu de beurre et d'huile environ 15 minutes.

10. Pendant ce temps, hors du feu, incorporer 50 g de beurre très froid dans le bouillon réduit en fouettant, pour faire une émulsion. Saler et poivrer.

11. Servir sans attendre les aiguillettes nappées de la sauce.

Cannelle de Ceylan

Nez
Cèdre

Bouche
Chaude, puis légèrement piquante

En parfumerie
Safari par Ralph Lauren
Ambre Narguilé par Hermès
Santal Blanc par Serge Lutens

L'émotion en cuisine
Sauce béchamel, sauce bolognaise

La surprise au dessert
Toutes les préparations à base de quetsche et d'orange

Épices complémentaires
Dans les boissons chaudes : clous de girofle, noix de muscade, anis étoilé

Famille botanique :
Lauracées (lauriers)

Pays producteurs : Les Seychelles, Madagascar (la plus prisée)… et toujours le Sri Lanka (ex-Ceylan).

Présentation à la vente :
Rouleaux d'écorce

La cannelle est l'épice la plus répandue et la plus consommée au monde. La cannelle de Ceylan est considérée comme la véritable cannelle, la meilleure, celle qui réchauffe par sa saveur la cuisine de l'Europe du Nord depuis fort longtemps. La queue de bœuf braisée épicée à la cannelle (*brasata di coda di bue*) est une recette traditionnelle depuis l'époque romaine. L'expression « tomber en cannelle » signifiait « tomber en lambeaux » au Moyen Âge, époque à laquelle on en relevait les viandes et les plats en sauce, et raconte la récolte de cette écorce mince, lisse et de teinte chamois. Elle doit être taillée en deux dans le sens de la longueur, à l'aide d'un petit couteau, afin de libérer tout son parfum. L'écorce intérieure de la cannelle va alors s'enrouler sur elle-même en bâtonnets, en séchant. Seule cette écorce interne est utilisée pour la cannelle de Ceylan. Elle est parfois réduite en copeaux ou en poudre. L'écorce externe, supprimée par frottement avant la récolte, peut fournir une huile essentielle.

Les pays orientaux l'utilisent dans les plats salés, les gibiers, les ragoûts ou les légumes. Au Maroc, elle parfume les tajines, les salades, la pastilla au pigeon (la pastilla, née à Fès, est une légère pâte feuilletée qui renferme de la viande de pigeon, du sucre, des amandes et des épices et dans laquelle la cannelle a le premier rôle).

Les Mexicains en aromatisent leur thé. L'Occident l'utilise plutôt dans les mets sucrés. Elle est l'alliée des pâtisseries du Nord et de l'Est : massepains de cannelle, strudel allemand aux pommes.

Son odeur symbolise les fêtes de Noël : une casserole d'eau mijotée avec des bâtons de cannelle, des épices à pain d'épices et une orange coupée en morceaux embaumeront la maison. Ses utilisations non culinaires font d'elle une sorcière : moulue, elle saura « couper » le chemin des fourmis.

La graine de malice de Katherine

Une petite cuillère à café de cannelle de Ceylan dans son laitage quotidien aide à lutter contre le rhume et la bronchite, grâce à l'eugénol antibactérien et anti-inflammatoire qu'elle contient.

Petits sablés à la cannelle de Ceylan

1. Mélanger 250 g de beurre en pommade (à température) et 60 g de sucre glace.

2. Tamiser sur ce mélange 200 g de farine avec 40 g de cacao non sucré et 1,5 c. à c. de cannelle de Ceylan moulue.

3. Pétrir cette pâte délicatement et rapidement avant de l'abaisser entre deux feuilles de papier sulfurisé, sur une épaisseur d'environ 5 mm.

4. Découper des formes à l'emporte-pièce : petits cercles, étoiles…

5. Les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, en les espaçant.

6. Saupoudrer de sucre en poudre et mettre au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

7. Préchauffer le four à 160 °C (Term. 5/6).

8. Cuire sur les plaques 15 minutes.

Cannelle de Chine

Nez
Musc

Bouche
Âcre voire piquante, puissante avec des notes de réglisse

L'émotion en cuisine
Un velouté de châtaignes

Le régal au dessert
Dans un gâteau aux carottes

Épices complémentaires
Vanille, gingembre

Famille botanique :
Lauracées

Pays producteurs : Chine, Indonésie

Présentation à la vente :
Éclats d'écorce

La cannelle de Chine est la plus répandue malgré ses arômes moins fins, plus rustiques que ceux de la cannelle de Ceylan. L'écorce du cannelier de Chine est épaisse, rugueuse et grise, plus dure, plus sombre. La cannelle de Chine appelée « casse » garde son écorce externe, ce qui explique qu'elle ne puisse pas s'enrouler.

Si on la retrouve dans la cuisine de l'aubergine ou du bœuf mijoté au vin rouge, c'est dans les boissons fraîches qu'elle est omniprésente : dans le lait de soja maison, avec un peu de macis et de cardamome, dans la *horchata de chufa* ou dans le *liet merengada*, boissons populaires en Espagne, sur un jus de pomme ou de carotte fraîchement pressé, dans un thé noir glacé… Aux États-Unis, on en met partout ! Son mariage avec du citron vert en fait la base du Coca-Cola, aux côtés de la vanille, de la noix de muscade et de la coriandre.

Au Maroc, la salade de carottes à l'orientale est arrosée de jus de citron, d'eau de fleur d'oranger, le tout saupoudré de sucre et de cannelle. Le tagine d'agneau se prépare avec des fruits secs et est épicé de cannelle, de safran, de gingembre et de poivre.

La graine de malice de Katherine

Recommandée en naturopathie dans les remèdes à visée ORL, l'huile essentielle de cannelle de Chine se retrouve dans les Gouttes aux essences©. Ce petit flacon devrait être imposé aux voyageurs qui vont côtoyer les méfaits de la climatisation…

Coulis de tomate à la cannelle

1. Faire revenir à feu doux un oignon épluché et ciselé dans 2 c. à s. d'huile d'olive.
2. Ajouter 3 c. à s. de Ketchup® et 2 c. à c. de cannelle de Chine en poudre.
3. Mouiller avec 10 cl de vin blanc sec.
4. Verser une boîte de 400 g de tomates concassées.
5. Laisser mijoter environ 15 minutes à découvert.
6. Saler et poivrer.

Câpre

Nez
Aigre

Bouche
Âpre, amère

L'émotion en cuisine
Avec du chou-fleur, des sardines, un fromage de chèvre frais

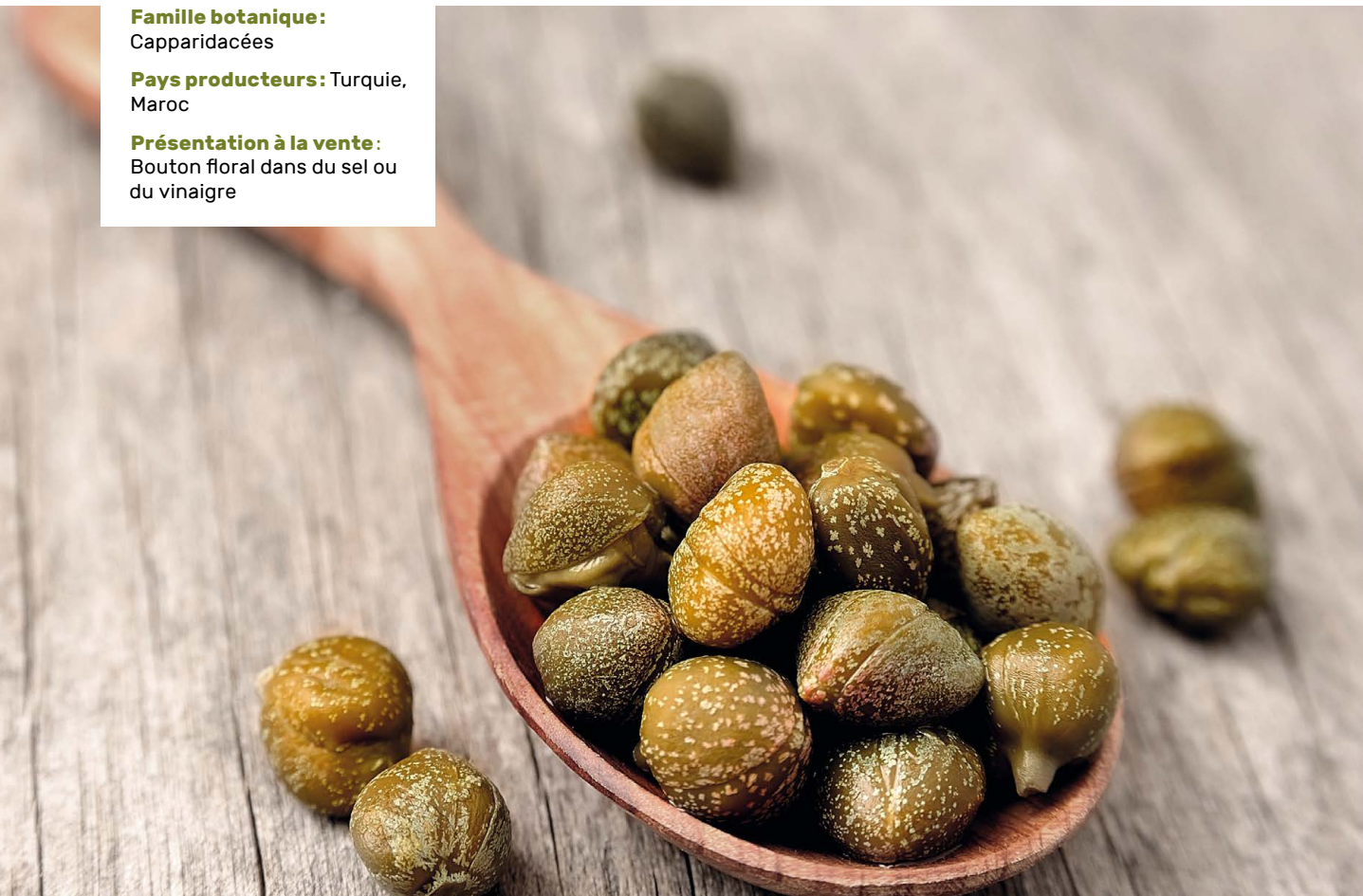
Le régal au dessert
Un chocolat aux câpres de Jacques Genin (chocolatier à Paris)

Épices complémentaires
Poivre noir, aneth

Famille botanique : Capparidacées

Pays producteurs : Turquie, Maroc

Présentation à la vente : Bouton floral dans du sel ou du vinaigre



Les boutons de fleur du câprier ont l'âme sauvage. L'arbuste épineux pousse sur des sols caillouteux et fait tout pour ne pas se laisser cueillir. Et la câpre n'a aucun goût si elle ne prend pas un long bain de saumure pour subir une fermentation. Après quoi, elle se reposera dans du sel ou du vinaigre, pour dégorger ses substances amères, avant d'être dégustée. On choisit les petites câpres, plus délicates et fruitées pour réveiller les pizzas, les sauces à base de tomate, la sauce tartare, les pâtes au thon à la sicilienne et bien sûr le *vitello tonnato* italien, veau accompagné d'une sauce au thon. Dans la tapenade (*tapen* signifie « câpre » en provençal), la câpre apporte du croquant aux côtés de l'olive, à condition qu'elle soit écrasée grossièrement mais pas totalement, pour ne pas libérer son amertume. Elle est indispensable dans le tartare de bœuf et la sauce gribiche.

En Italie, on aime croquer à pleines dents dans de grosses câpres de forme oblongue que l'on saisit comme une cerise par une queue. Il s'agit alors du capron, le fruit de câprier qu'on a laissé pousser après l'éclosion de la fleur. La câpre a ses grands crus. Celles de l'Île de Pantelleria, entre Sicile et Tunisie, bénéficie d'une Indication géographique protégée (IGP). Jacques Genin a sublimé ces câpres dans un chocolat. Les câpres de l'île grecque de Santorin ont une intensité unique. Le soleil les sèche jusqu'à les rendre pâles et dures. Peut-être les meilleures du monde, celles de Salina poussent dans l'archipel éolien, là où les terres fertilisées par les volcans sont desséchées par un vent iodé. Leur cueillette se fait avant le lever du soleil méditerranéen. Les câpres y sont rondes, parfumées, goûteuses, fermes et croquantes.

La vraie sauce tartare

1. Cuire 3 œufs durs.
2. Les mettre à refroidir dans l'eau froide
3. Mixer par pulsion un mélange d'herbes : 1 c. à s. de persil plat, 1 c. à s. de ciboulette ciselée, 1 c. à s ; de cerfeuil, quelques feuilles d'estragon
4. Mixer les jaunes des œufs durs avec 1/3 des herbes mixées
5. Ajouter 1 c. à c. de moutarde, du sel, du poivre
6. Monter la sauce avec une huile neutre comme une mayonnaise
7. Mélanger délicatement à la main 2/3 des herbes mixées réservées, 2 petits cornichons hachés, 1 c. à s. de câpres.

Cardamome

Nez
Camphre, eucalyptus

Bouche
Fraîcheur camphrée et mentholée, citronnée et poivrée

En parfumerie
Atramental par Room1015
Obsession par Calvin Klein
Zegna Intenso
par Ermenegildo Zegna

L'émotion en cuisine
Lieu jaune ou gigot

Le régal au dessert
Ananas rôti, café du tiramisu, infusée dans un jus d'orange

Épices complémentaires
Safran, cacao, café, cardamome

Famille botanique : Zingibéracées (comme le gingembre)

Pays producteurs : Inde, Sri Lanka, Cambodge, Chine

Présentation à la vente : Capsules comprenant les graines

Noire, blanche ou verte, la cardamome a trois couleurs et des saveurs bien différentes. La cardamome verte est la plus parfumée avec ses arômes citronnés subtils, la préférée de la cuisine indienne. Mais son souffle frais peut apporter un goût de médicament. La cardamome brune, dite de Ceylan, possède un goût camphré plus prononcé et des notes amères de cuir. Quelques capsules dans un ragoût apporteront une note subtile de lard fumé. C'est d'ailleurs le secret du bouillon du *phô* vietnamien. La cardamome blanche, en fait blanchie au soufre, doit être oubliée.

C'est l'épice reine de l'Inde, celle que l'on retrouve dans les currys et *le garam massala*. Il faut dire que c'est un bon génie! Ses arômes puissants donnent du caractère aux plats qui en manquent… Les graines écrasées de six capsules suffisent à emporter un litre d'huile, l'eau de cuisson d'un riz pilaf, le court-bouillon d'un poisson, un gratin dauphinois, un riz au lait… tel un tapis volant! On mixe dans un moulin à café la cassonade et les graines de cardamome pour agrémenter les pâtisseries d'un sucre glace très parfumé. Elle enrichit les notes torréfiées du café, du chocolat et des fruits à coque. Le dessert indien le plus populaire, le *gajar halva*, est servi lors des mariages, l'associant aux carottes râpées sucrées et aux fruits secs. Moulue avec les grains de café, elle atténuerait l'effet de la caféine. C'est ainsi qu'on la déguste souvent au Proche-Orient et au Moyen-Orient, pour parfumer le café sucré au miel, et le thé *chaï* indien.

Mais la cardamome n'est pas qu'indienne! Grâce aux Vikings qui l'ont rapportée en Scandinavie, une grande partie de la production mondiale est consommée en Europe du Nord dans l'aquavit, les charcuteries, le pain et la pâtisserie. La *pulla,* brioche tressée finlandaise, le *goro*, fine gaufrette norvégienne, le *semla,* petite brioche à la pâte d'amandes préparée pour le Mardi gras suédois… en ont les saveurs chaudes.

Râble de lapin aux carottes et à la cardamome verte

1. Prélever les graines de 5 capsules de cardamome verte

2. Éplucher et laver 1 kg de carottes

3. Centrifuger le jus de 300 g d'entre elles, en râper 700 g

4. Chauffer le jus pour qu'il réduise de moitié, mélanger à 2 c. à s. de crème fleurette puis fouetter à feu doux avec 25 g de beurre salé bien froid

5. Cuire quelques minutes dans 25 g de beurre salé les carottes râpées. Verser 20 g de petits raisins de Corinthe et mouiller avec le jus. Saupoudrer des graines de cardamome

6. Poêler 4 râbles de lapin désossés dans du beurre salé

7. Servir avec des pâtes fraîches en nappant des carottes épicées.

Carvi

Nez
Résineux, évoquant la térébenthine

Bouche
Citronné et anisé, notes d'orange amère

En parfumerie
Hypnotic Poison par Dior

L'émotion en cuisine
Viande d'oie

Le régal au dessert
Quatre-quarts

Épices complémentaires
Paprika, genièvre, coriandre

Famille botanique :
Ombellifères

Pays producteurs :
Hollande, île de Malte, midi de la France

Présentation à la vente :
Graines entières

Les restaurants servent souvent des graines de carvi à la place des graines de cumin, d'où son surnom de cumin des prés. Difficile alors de sortir sa loupe pour compter le nombre de côtes de chaque graine : cinq pour le carvi contre neuf pour le cumin !

Ses saveurs douces et chaudes rappellent le fenouil et l'anis, parfois même les agrumes. On écrase les graines dans un mortier quand elles sont destinées à un plat froid, afin de libérer les huiles essentielles. Elles masqueront alors les forts relents de fromages consommés aux limites de la putréfaction, comme le munster ou le livarot. La Hollande, premier exportateur au monde, en aromatise son gouda. On ajoute les graines entières 15 minutes avant la fin de la cuisson, pour libérer leurs arômes dans les plats mijotés de gibier faisandé, dans une choucroute, mais aussi avec un rôti de porc ou une oie. En Europe de l'Est, on associe le carvi aux légumes, aux soupes et aux ragoûts, comme le *goulash* hongrois.

De nombreux gâteaux anglais, allemands et autrichiens l'utilisent… tout comme les gâteaux à apéritif industriels. Les alcools nordiques, comme l'aquavit et le schnaps, en sont parfumés.

On raconte que le carvi retient les amants volages. La preuve ? Les éleveurs de volaille mélangent du carvi aux graines destinées à leurs poulets, pour prévenir leur vagabondage !

Sauce au carvi pour accompagner un poisson blanc, des crevettes ou du homard

1. Éplucher et émincer 100 g de carottes et 1 échalote.
2. Peler et râper 1 ou 2 cm de racine de gingembre.
3. Faire chauffer dans une casserole 1 c. à s. d'huile d'olive pour faire revenir l'échalote, le gingembre et 1/2 c. à c. de graines de carvi.
4. Mouiller avec 10 cl de vin blanc sec, 25 cl de jus d'orange, la carotte émincée.
5. Saler et poivrer.
6. Faire cuire à feu doux et à couvert environ 20 minutes.
7. Mixer avec un mixeur plongeant puis filtrer.
8. Réchauffer si nécessaire avant de servir.

Céleri en graines

Nez
Légèrement piquant comme le céleri

L'émotion en cuisine
Œufs sur le plat, munster

Bouche
Anisé, amer

Épices complémentaires
Nigelle, sumac, girofle

Famille botanique :
Apiacées (= Ombellifères)

Pays producteurs : Europe, Inde, Chine

Présentation à la vente :
Graines entières

On l'appelle « persil des marais ». Le céleri-rave ou en branche est utilisé en cuisine, sous forme de légume. Ses minuscules fruits (diakènes de 1 mm de long) prennent le nom de « graines de céleri » quand ils sont séchés. De saveur plus amère que le légume, elles sont incorporées dans des sauces et des marinades. Pilées dans un mortier avec un peu de sel, elles changent encore de nom et deviennent le « sel de céleri ». Elles parfument alors, crues, un jus de tomate, de nombreux cocktails ou une salade de légumes, condiment précieux pour remplacer le sel de table.

Elles supportent très bien la chaleur d'une cuisson pour s'associer à la pomme de terre sous toutes ses formes, aux légumineuses et aux œufs. On les intègre dans des pâtes à pain ou feuilletées. Les fromages puissants comme les munsters trouvent dans les graines de céleri une épice à la hauteur de leur goût.

Mais c'est en confiserie que les graines de céleri peuvent nous étonner. Elles sont dragéifiées, puis perlées pour se parer de l'aspect granuleux de la fleur de mimosa. Blanches ou colorées, elles servent alors à décorer les boîtes de dragées.

Fricassée de poulet au gingembre et aux graines de céleri

1. Coupez 4 escalopes de poulet en petits cubes et les mettre dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, les laissez dorer tranquillement environ 15 minutes.

2. Saupoudrer d'1 c. à c. de gingembre en poudre et d'1 c. à c. de graines de céleri.

3. Mélanger 125 g de crème fleurette, assaisonner de sel et poivre.

Citronnelle

Nez
Floral, citronné

Bouche
Citron vert

L'émotion en cuisine
Un poulet aux cacahuètes

Le régal au dessert
Avec la pastèque,
une salade de fruits

Épices complémentaires
Galanga, baies de Sichuan,
cannelle

Famille botanique :
Graminées

Pays producteurs :
Thaïlande, Vietnam,
Indonésie

Présentation à la vente :
Tiges fraîches

La citronnelle faisait partie de la recette alchimique du *kyphi,* cet encens mythique de l'ancienne Égypte. Les tiges qui s'effilochent ne se consomment pas, seul le bulbe (base renflée) est aromatique, proche du citron vert. On retire les feuilles extérieures pour écraser avec le plat d'un couteau la partie découverte. Les huiles essentielles pourront ainsi se libérer.

Séchée et broyée, la base des feuilles donne le *sereh*, très présent dans la cuisine du Sud-Est asiatique. En Thaïlande, on émince finement l'intérieur du bulbe pour le mélanger dans un mortier à d'autres épices. Les pâtes de curry vert accompagnent des légumes, mélangées au lait de coco qui les équilibre en saveurs. En Malaisie, le curry de poulet est accompagné d'une pâte très épicée. Sa couleur jaune orangé provient des piments rouges, des oignons rouges et du curcuma. L'arôme de ce mélange est rehaussé par l'ajout d'une pâte de crevettes séchées (appelée *blachan*) parfumée avec des tiges de citronnelle.

L'Occident utilise depuis peu en cuisine cette « herbe à citron » qui avait plutôt sa place dans les savons et les eaux de toilette. Contrairement à la légende, ses propriétés anti-moustiques ne sont pas convaincantes…

Dans tous les cas, gardons-nous de l'oublier dans le bac à légumes. Il convient de l'acheter juste avant de la consommer : exposée à la lumière, elle perdrait ses saveurs.

Bouillon à la citronnelle

1. Porter à ébullition puis faire mijoter à feu doux 30 minutes :

- 1 litre d'eau mélangé à du bouillon de poule déshydraté bio,
- 3 c. à s. de sauce soja,
- 1 c. à s. de sauce nuoc-mâm,
- 50 g de gingembre frais épluché et haché,
- 3 bulbes râpés de citronnelle (après avoir enlevé la 1re enveloppe et la racine).

2. Filtrer le bouillon puis le refaire chauffer à ébullition avec une tige de citronnelle découpée en rondelles.

3. Saler et poivrer.

4. Verser des pâtes en vermicelles au moment de servir.

Coriandre en feuilles

Nez
Poivré, punaise

Bouche
Zeste d'orange, saveur verte et fraîche

L'émotion en cuisine
Avec du porc, de la tomate, des moules

Le régal au dessert
Sur des tranches d'orange, de pastèque, d'ananas, de mangue

Épices complémentaires
Citronnelle

Famille botanique : Ombellifères

Pays producteurs : Afrique du Nord, Inde, Asie du Sud-Ouest

Présentation à la vente : Feuilles fraîches

Pourquoi parler de ces feuilles qu'on pourrait a priori classer dans les herbes aromatiques ? Parce qu'elles sont incontournables dans la cuisine aux épices.

La ressemblance des feuilles de coriandre avec le persil lui vaut les surnoms de « persil arabe » ou de « persil chinois »… sauf qu'elles ont pris sa place en devenant les plus consommées au monde ! Il est vrai que leurs arômes très puissants, leur saveur fraîche et raffinée, verte et fruitée, sauront contrebalancer les notes trop marines du poisson ou le sucre des fruits de mer… bref, elles savent rééquilibrer bien des plats, souvent aux côtés de feuilles de menthe. Elles contiennent en fait la même composante d'arôme que le zeste d'orange, d'où leur affinité avec les agrumes que les industriels savent exploiter pour renforcer ce type de saveurs.

Seules quelques feuilles suffisent à parfumer un plat mais elles perdront de leur force à la cuisson. On les rajoutera alors juste avant de déguster une soupe, ou une salade. La coriandre est très utilisée en Asie, notamment dans les rouleaux de printemps et associée à la mangue. La cuisine portugaise en raffole, précisant même sur un menu le terme *coentrada* pour une utilisation systématique. Les notes d'agrume des feuilles de coriandre se marient avec le gras des fromages frais, de vache ou de chèvre. Mélangées à du sucre en poudre, elles apporteront une note exotique à des fraises.

Beurre de coriandre citronnelle… pour réveiller une viande blanche

1. Mélanger à 40 g de beurre au sel de Guérande, pommade (= à température) avec : 3 bulbes râpés de citronnelle (après avoir enlevé la 1re enveloppe de la tige et la racine), une vingtaine de feuilles de coriandre bien fraîches ciselées.

2. Enfermer ce beurre parfumé dans du plastique étirable la veille, afin que les saveurs se concentrent.

Coriandre en graines

Nez
Cèdre, piquant

Bouche
Sauge, zeste d'orange amère, vinaigre balsamique

En parfumerie
Kouros par Yves Saint Laurent
Égoïste par Chanel
The One For men par Dolce & Gabbana

L'émotion en cuisine
Avec du canard

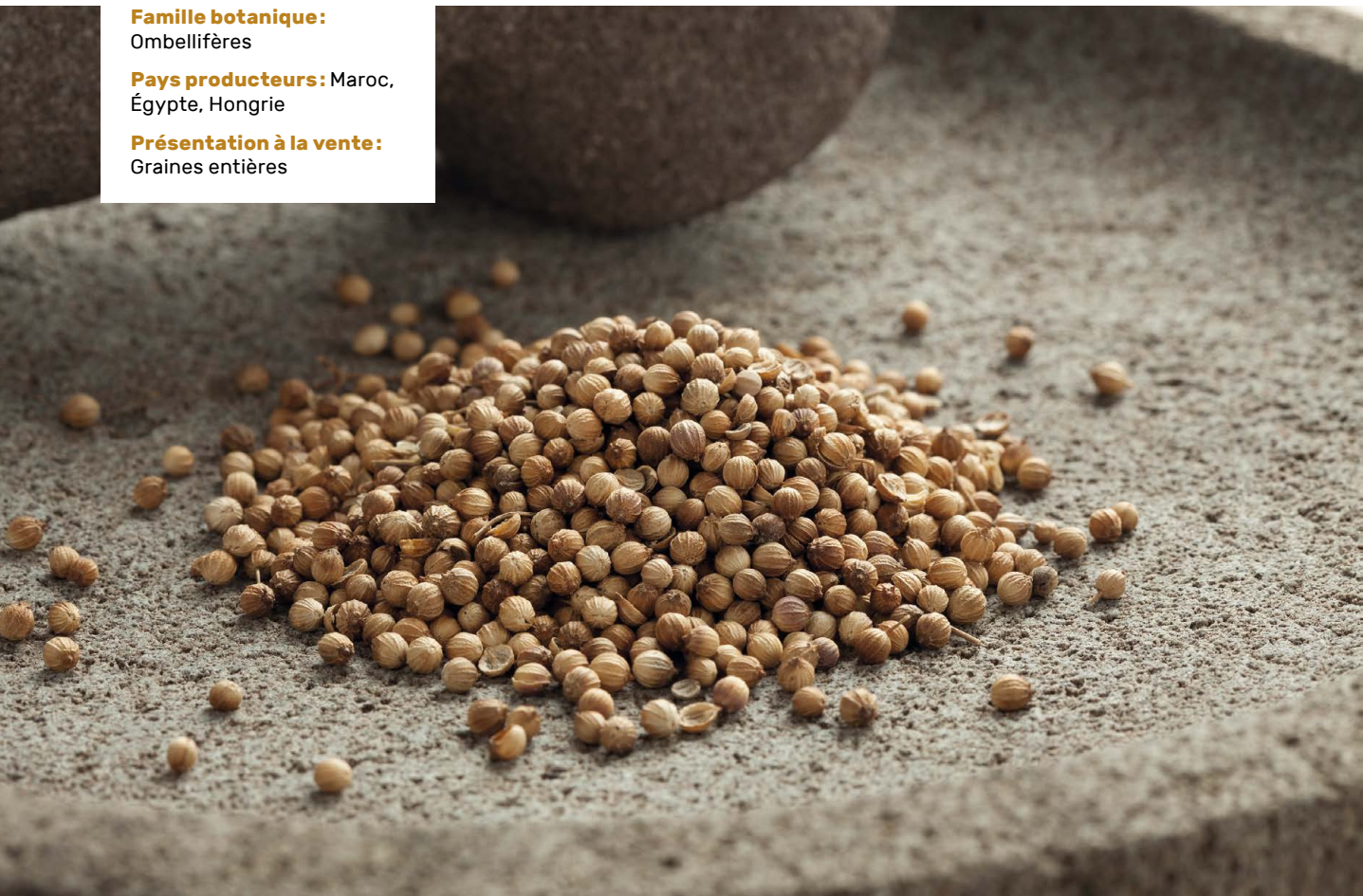
Le régal au dessert
Sur des quartiers d'orange, dans une tarte tatin

Épices complémentaires
Cannelle, clou de girofle

Famille botanique : Ombellifères

Pays producteurs : Maroc, Égypte, Hongrie

Présentation à la vente : Graines entières



Alors que tout se mange dans cette plante – graines, racines, feuilles –, les graines ont incontestablement un rôle majeur dans la cuisine.

Les graines indiennes sont plus grosses que les marocaines, mais aussi plus douces et fruitées. Utilisées entières ou en poudre, leur saveur rappelle l'écorce d'orange, surtout après une légère torréfaction dans une poêle. Elles trouvent même une place aussi légitime qu'addictive dans un moulin à poivre. Elles peuvent en fait remplacer le poivre dans un jus de viande, apportant une pointe de piquant et de croquant différente.

Ces graines apportent une touche féminine dans les mélanges d'épices, les currys, les saumures, les sauces aux condiments, les bouillons et les fumets, les chutneys, et même le Ketchup. Elles rééquilibrent un vin chaud trop épicé, sont déterminantes dans le goût du gin. Elles apportent une sorte de fraîcheur qui sait s'effacer en laissant le beau rôle aux autres saveurs.

En Europe, on l'emploie beaucoup en charcuterie, dans les farces, les saucisses de Francfort, la mortadelle, le boudin noir. En Allemagne, elle aromatise le chou et les marinades. Les graines sont utilisées dans la cuisine méditerranéenne. En Grèce et à Chypre, les olives ne savent se passer d'elles dans une marinade traditionnelle à base d'huile d'olive et de citron. On est loin des friandises digestives dont on raffolait au Moyen Âge : comme d'autres « épices de chambre », on les faisait alors confire dans du sucre.

Gambas sautées à la coriandre

1. Décortiquer 1 kg de gambas crues en gardant la queue.
2. Faire une marinade avec le jus d'un citron vert, 2 c. à s. d'huile d'olive et 2 c. à c. de graines de coriandre moulues.
3. En recouvrir les gambas et les garder au frais recouverts d'un film alimentaire au moins une heure.
4. Les égoutter avant de les faire « sauter » dans un wok chauffé avec 3 c. à s. d'huile d'olive.
5. Arrêter la cuisson quand elles rosissent. Décorer de feuilles de coriandre.

Cumin

Nez
La punaise écrasée, la terre chaude, des odeurs du corps

Bouche
Âpre et terreuse frais, amer après torréfaction

En parfumerie
Douce amère par Serge Lutens
Terryfic Oud par Terry de Gunzburg
Old Spice par Lacoste

L'émotion en cuisine
Courgette, œufs brouillés, velouté de carottes

Le régal au dessert
Sur une tarte à la mangue

Épices complémentaires
Poivre, paprika, coriandre

Famille botanique :
Ombellifères

Pays producteurs :
Inde, Indonésie, pays méditerranéens

Présentation à la vente :
Graines entières

S'il sent la punaise écrasée, c'est du cumin ! Drôle de carte d'identité pour ces graines d'un gris brun clair, fusiformes et côtelées, qui exhalent des notes de terre chaude une fois écrasées ou moulues. Quant au cumin noir, d'un noir bleu, il a l'odeur forte et sauvage des tigres. Pas facile à comparer chez le marchand d'épices ! Est-ce pour cela qu'il protège, en Inde, contre le mauvais œil ?

Pour révéler sa subtilité légèrement amère, le cumin doit être grillé. L'arôme est puissant, chaud et piquant, les nez parfumeurs le qualifient d'épice virile, parce qu'il rappellerait la peau sale, celle qui a transpiré à forte température… Dans l'assiette, une seule consigne : avoir la main légère pour que son goût ne domine pas le plat.

Le mariage du cumin avec les fruits de mer apparaît dans le plus ancien livre de cuisine, *De re coquinaria* ou *L'Art culinaire*, d'Apicius au IVe siècle. Plus d'un quart de ses recettes recommande alors le cumin. L'Inde en parfume le *dal* à la mangue verte. Sa boisson rafraîchissante *jal jeera* mélange de la menthe pilée dans du jus de citron, du sel et des graines de cumin grillées et broyées. C'est l'épice du Moyen-Orient par excellence, celle que l'on retrouve dans les tagines, le couscous, les merguez, les *mezze*, le *falafel*… Le Maroc l'associe aux carottes sucrées.

Le Mexique aime son goût terreux dans une sauce composée de haricots noirs, d'oignons rouges et de mangues. Le cumin est incontournable dans le *chili con carne* nord-américain. L'Allemagne et l'Autriche en sont des grands consommateurs, entre autres pour équilibrer la teneur en graisse du porc et de l'oie.

Raïta de concombre…
pour colorer un curry d'agneau

1. Ciseler les feuilles de 2 brins de menthe.

2. Éplucher un ½ concombre. Le couper dans le sens de la longueur pour ôter les graines avec une petite cuillère.

3. Le râper grossièrement, le mettre dans une passoire, le saupoudrer d'un peu de sel pour qu'il s'égoutte pendant 30 minutes.

4. Mélanger le concombre égoutté dans 2 yaourts nature, la menthe, le jus d'un demi-citron vert et ½ c. à c. de cumin.

Curcuma

Nez
Terre, bois

Bouche
Musqué, poivré, âpre

L'émotion en cuisine
Velouté de chou-fleur, omelette au fromage

Le régal au dessert
Cake aux fruits

Épices complémentaires
Coriandre, cumin, kaloupilé

Famille botanique :
Zingibéracées

Pays producteurs : Inde, Indonésie

Présentation à la vente :
En poudre, rarement en rhizome frais

Comme le gingembre, le curcuma est une tige souterraine, un rhizome, qui prend la forme de doigts. Surnommé le « safran des Indes » ou le « safran du pauvre » (son prix est tellement moins cher !), ses arômes sont beaucoup moins délicats que ceux des précieux pistils. Osons le dire : le curcuma a peu de goût, moins citronné et piquant que le gingembre. Il s'exhale et s'épanouit au cours d'une longue cuisson en compagnie d'autres épices. Si la poudre colore l'eau de cuisson des féculents ou une omelette, le curcuma frais, pelé puis râpé ou émincé (attention au jus orange qui tache !), trouvera sa place dans les pâtes à gâteaux et les salades de fruits. Dans la centrifugeuse, il transformera tout jus sucré ou salé en cocktail santé.

Mais il a d'autres vertus : il est le colorant naturel des *biryanis* (riz cuisinés), des currys, des tagines et autres colombos. Le curcuma est très utilisé en Inde où il a la réputation de conserver la fraîcheur et de préserver la nourriture dans ce pays de chaleur et de faim. L'industrie alimentaire l'a adopté pour colorer les moutardes, les croûtes de fromage, le beurre… sous le code masqué E100.

De récentes études scientifiques américaines ont démontré que le curcuma serait efficace dans la prévention de la maladie d'Alzheimer. Mélangé à une l'huile végétale tiédie et à du poivre noir fraîchement moulu, il forme une association de bienfaiteurs anticancer reconnue par l'OMS (Organisation mondiale de la santé). Le curcuma de la Réunion contient encore de la curcumine, ce produit actif antioxydant, anti-inflammatoire et antibactérien. Ce qui n'est plus le cas du curcuma d'Asie.

La graine de malice de Katherine

Avis aux voyageurs : un petit sachet de poudre de curcuma dans la valise est une trousse à pharmacie à lui tout seul, entre autres pour calmer et assainir une blessure qui saigne en attendant les premiers secours.

Vinaigrette anti-cancer grâce aux 3 ingrédients qui en optimisent les effets

1. De l'huile d'olive, de colza ou de noix.

2. Une pincée de curcuma de la Réunion, riche en curcumine.

3. Du poivre noir fraîchement moulu.

Rajouter le vinaigre de son choix et du sel.

Fenouil en graines

Nez
Plus doux que l'anis
et la réglisse, noisette fraîche

Bouche
Moins sucré que l'anis,
astringent, herbacé et camphré,
des notes de réglisse,
parfois de saveurs de noix

En parfumerie
Anice par Etro
The One Gentleman
par Dolce & Gabbana

L'émotion en cuisine
Avec des betteraves,
des lentilles

Le régal au dessert
Mousse au chocolat,
salade d'oranges

Épices complémentaires
Le piment

Famille botanique :
Ombellifères

Pays producteurs : Le Bassin méditerranéen dont l'Égypte, mais aussi la Chine et l'Inde

Présentation à la vente :
Graines entières ou moulues

Cette grande plante est une ambassadrice de la cuisine méditerranéenne. Son bulbe se déguste en légume, ses feuilles en herbes aromatiques, ses tiges séchées en bois de braise sous les poissons grillés. Les graines fuselées et striées ont leur place au royaume des épices : on les infuse, on les broie ou on les réduit en poudre… Plus leur couleur verte est prononcée, plus leur saveur est intense. Stupéfiant à forte dose, l'anéthol qui est son principal constituant aromatique rappelle l'anis en moins sucré. Une torréfaction à sec dans une poêle développera encore les arômes.

Autour de la Méditerranée, on en assaisonne les légumes et le poisson. L'Italie sèche même les fleurs jaunes du fenouil pour en saupoudrer des viandes. C'est dans sa saucisse réputée, la *Salsiccia,* et dans les *salamis* que l'on reconnaît la saveur aussi piquante que typique des graines. Tout autour du monde, on aime leurs saveurs. En Inde, on les offre enrobées de sucre à la fin du repas pour favoriser la digestion et rafraîchir l'haleine. On raconte qu'au Moyen Âge, les fidèles mâchaient les graines de fenouil pour arrêter les bruyants gargouillements pendant la messe. En Europe centrale, on en parfume le thé et le pain, les pays anglo-saxons les pickles.

Mais on ne l'associe pas qu'à la cuisine salée. Le *Traité des confitures* de Nostradamus (1552) donne la recette du pignolat, aujourd'hui encore spécialité de Saint-Rémy de Provence : pignons, sucre, eau de rose et fenouil. Robert Linxe, créateur de la Maison du Chocolat à Paris, a su innover en infusant du fenouil dans une ganache noire nommée « garrigue ».

Moules à l'anis…
pour les faire bâiller de plaisir

1. Nettoyer 1,5 kg de moules, les ébarber et les laver soigneusement.

2. Peler une carotte, ôter les tiges vertes d'un poireau, les laver puis les couper en brunoise (= petits dés).

3. Éplucher et émincer une échalote.

4. Dans un grand faitout, faire chauffer 10 cl d'huile d'olive, faire rissoler sur feu doux les brunoises et l'échalote pendant 5 minutes, en remuant régulièrement.

5. Ajouter les moules, 1 c. à c. de graines de fenouil et 5 cl de pastis. Poivrer.

6. Cuire à couvert à feu vif, remuer chaque minute jusqu'à ce que les moules soient ouvertes (environ 5 minutes).

Fenugrec

Nez
Frais : herbacé, rappelle l'orge fraîchement moulu
Sec : Puissant de céleri et de livèche, foin

Bouche
Saveurs relevées et chaudes, douces-amères comme le céleri et sucre brûlé
Notes de noix fraîches

L'émotion en cuisine
Légumineuses, légumes racines, fromages à pâte molle

Le régal au dessert
Quatre-quarts, sablé

Épices complémentaires
Coriandre, fenouil, cardamome, gingembre, cannelle

Famille botanique :
Fabacées

Pays producteurs :
Bassin méditerranéen, Asie centrale, Inde, Argentine

Présentation à la vente :
Graines séchées entières ou moulues ; feuilles fraîches ou séchées grossièrement hachées

Les pousses tendres de la plante comme les feuilles et les graines séchées sont utilisées dans la cuisine indienne (curry, chutney). L'épice est le principal ingrédient du mélange bengalais *panch phoron*. L'Afrique en parfume le pain égyptien ou éthiopien, la soupe marocaine très amère.

L'idéal est de faire tremper les graines un ou deux jours pour les adoucir et faire ressortir une saveur de noix. Le lait ou l'eau aromatisée qui les aura ainsi attendries pourra être utilisé pour cuire du riz. On les grille légèrement à sec avant de les moudre, pour atténuer leur amertume et développer les arômes. Les graines germées sont consommées en salade avec de l'avocat ou du fromage frais de chèvre.

Le fenugrec accompagne si bien les légumes que le Suisse Jules Maggi a imaginé en 1880 un bouillon cube qui porte son nom, au goût de viande et d'herbes déshydratées, légèrement sucré, consommé dans le monde entier mais principalement en Allemagne et en Afrique noire (Sénégal). Les saveurs du fenugrec sont un composant de la recette gardée secrète.

Les parfums de foin de cette épice inspirent encore les Suisses, amoureux de leurs vaches : ils en aromatisent leur fromage schabziger et le pain tyrolien du Val Venosta.

La Hollande parfume l'un de ses goudas aux graines de fenugrec. Quoiqu'industrielle, cette pâte molle acquiert alors une saveur exotique peu commune dans ce pays.

Une vinaigrette aux épices… pour rendre encore plus aimables des carottes râpées

1. À préparer la veille, pour que les épices infusent.

2. Hors du feu, torréfier dans un poêle chauffée 4 c. à s. d'amandes émondées et hachées. Les remuer pour qu'elles ne brûlent pas.

3. Écraser ensemble dans un mortier :
- ½ c. à c. de graines de fenugrec,
- ½ c. à c. de graines de coriandre,
- ½ c. à c. de graines de cumin,
- ½ c. à c. de graines de moutarde brune.

4. Presser dans un bol un citron vert.

5. Ajouter les épices concassées, les amandes, ½ c. à c. de sel.

6. Mélanger avec 10 cl d'huile d'olive.

Fève tonka

Nez
Foin fraîchement coupé, tabac blond, miel, vanille, amande amère

Bouche
Crue : amère et puissante
Cuite : vanille, caramel et miel

En parfumerie
Vétiver Tonka par Hermès
Coco Noir par Chanel
Fève Délicieuse par Dior

L'émotion en cuisine
Sur une blanquette de veau, une purée de pomme de terre

Le régal au dessert
Sur une salade de pêches et de nectarines, dans les desserts au chocolat

Épices complémentaires
La cardamome, le poivre maniguette

Famille botanique :
Fabacées

Pays producteurs :
Venezuela, Guyane, Colombie, Brésil

Présentation à la vente :
Graine noire fripée

C'est avant tout une odeur. La signature des effluves de pain d'épices d'un tabac à pipe Amsterdamer ou des plus célèbres parfums Guerlain. La fève tonka est l'une des composantes de la « guerlinade », cette formule qui a fait le succès des *Jicky* (1889), *Shalimar* (1925, c'est l'essence de ce jus), et autre *Tonka Impériale* (2010)… aux côtés de la vanille dont l'arôme est proche. Comme elle, la fève tonka s'utilise brute, givrée ou cristallisée, la puissante coumarine recouvrant alors sa surface.

En 2002, son parfum entre dans la pâtisserie par la grande porte. Jean-Paul Guerlain s'associe à Gaston Lenôtre pour créer une bûche de Noël aux saveurs innovantes. Le public découvre alors cette graine noire et ridée, dure comme une roche fossilisée. Elle devient une nouvelle épice, la plus récente apparue sur les tables européennes. On la râpe ou on la moud comme une noix de muscade, on l'infuse comme la vanille… mais toujours à petite dose tant l'arôme est puissant, presque vénéneux. Elle parfume une sauce, une purée de légumes, du foie gras… Alain Ducasse a été le premier à aromatiser le sien. Crème anglaise, crème brûlée et glace s'en entichent. Elle épouse avec passion le chocolat dans une ganache ou une mousse.

Son taux élevé de coumarine transforme la fève tonka en poison dans la mort-aux-rats ou les insecticides, des recettes qu'exploite l'industrie depuis fort longtemps. Ce cadeau du diable, aux arômes aussi mystérieux qu'envoûtants, conjure les mauvais sorts lors des cérémonies vaudoues des Indiens d'Amazonie. En Guyane, on la tient dans la main gauche pour faire un vœu. Peut-être parce que son arbre fournit le bois de teck, imputrescible.

Sucre à la fève tonka… pour aromatiser son thé, son café, son yaourt au quotidien

1. Râper très finement 5 fèves tonka. Attention aux doigts ! Les fèves sont très dures…
2. Mélanger cette poudre dans 500 g de sucre semoule.
3. Laisser les arômes se dégager pendant une semaine dans une boîte hermétique.

Galanga

Nez
Frais : poivré et camphré, agrumes, pin
Sec : boisé et poivré

Bouche
Frais : Camphré, doux-amer, légèrement brûlant, plus délicat que le gingembre
Sec : proche du gingembre et de la cannelle, avec un arrière-goût plus boisé

L'émotion en cuisine
Poulet au lait de coco, chou farci

Le régal au dessert
Compote de quetsches, tarte aux pommes

Épices complémentaires
Gingembre, citronnelle, cannelle de Ceylan

Famille botanique :
Zingibéracées

Pays producteurs :
Thaïlande, Malaisie, Indonésie

Présentation à la vente :
Rhizomes frais entiers, en morceaux dans l'huile ou le vinaigre, rhizomes séchés en morceaux ou en poudre

Souvent appelé gingembre thaïlandais, le rhizome blanc ou orangé du galanga est veiné de pourpre. Frais, séché ou en poudre, ses saveurs poivrées et acidulées ont longtemps été utilisées par les vinaigriers pour renforcer le goût. Cependant, éplucher le galanga n'est pas chose facile à cause de sa pulpe ligneuse et fibreuse. D'où sa présentation fréquente en rondelles dans une sauce au lait de coco pour la cuisson, qu'on retire avant la dégustation.

Associé au gingembre dont il est proche, il est camphré et piquant. Mais il est plus subtil, pouvant avoir des notes d'eucalyptus, de safran et de cardamome. Sa pulpe est surtout plus juteuse.

En Asie où il est un élément de base de la cuisine, dans les ragoûts et les currys, on le vend souvent en morceaux dans de l'huile. C'est l'ingrédient frais incontournable des cuisines thaïlandaise et indonésienne, comme dans le *Tom Kha gai,* le poulet au lait de coco, et dans la cuisine au wok.

La poudre du galanga séché, qu'on appelle *laos*, est plus facile à utiliser. Ses saveurs se rapprochent alors d'une cannelle boisée et poivrée. Mystérieuse nature…

La graine de malice de Katherine

Le galanga est l'ennemi des rhumes et angines, grâce à l'eucalyptol et au camphre qu'il contient. Une pincée régulière dans vos légumes éloignera microbes et bactéries d'hiver… en plus de relever subtilement leur goût.

Compote de quetsches au galanga

1. Laver, dénoyauter et couper en morceaux 800 g de quetsches bien mûres.

2. Dans une grande casserole, recouvrir ces fruits de 70 g de sucre semoule et porter à ébullition.

3. Ajouter 1 c. à c. de mélange d'épices à pain d'épice et une ½ c. à c. de galanga moulu.

4. Continuer la cuisson à feu doux pour que le jus s'épaississe et que les fruits compotent.

5. Servir tiède avec une glace au yaourt.

Genièvre

Nez
Camphre et résine

Bouche
Résineux et fruité, légèrement poivré, puis âpre, laissant des tanins en bouche, notes d'agrumes citronnés

En parfumerie
Gentlemen Only Casual Chic par Givenchy
Ilha do Mel par Memo

L'émotion en cuisine
Marinade au vin rouge, gibier

Le régal au dessert
Sorbet à la rhubarbe, confiture de poires

Épices complémentaires
Poivres noir, blanc et de la Jamaïque, carvi, cannelle, moutarde

Famille botanique : Cupressacées (comme les cyprès)

Pays producteurs : Dans l'hémisphère nord : Europe centrale et orientale, Canada

Présentation à la vente : Baies fraîches et séchées, entières ou moulues

Enfin une épice des pays froids ! Ce qui explique que ces petites billes d'un noir bleuté prennent leur temps… Récoltées en automne, elles mettront deux ans à mûrir et à s'imprégner de leur parfum résineux caractéristique. Leur goût est si puissant qu'il peut masquer les autres : une baie suffit dans un plat par personne ! Trop nombreuses, les baies imposeraient un parfum proche de l'essence de térébenthine.

Ses arômes, qui rappellent les sous-bois à l'automne, relèvent les gibiers – sanglier, chevreuil, pigeon… – et les viandes grasses, en daube ou en civet. Les nordistes en parfument leur *potjevleesh*, une terrine de viandes blanches prises en gelée.

L'Italie en frotte son jambon cru *salato*, ou trempe le *speck* dans une saumure aromatisée de genièvre, de sucre et d'ail, avant de le sécher et de le fumer. Le *pecorino ginepro*, *pecorino* imprégné de vinaigre balsamique et de genièvre, se réveille alors de saveurs piquantes.

Pour exprimer toutes leurs saveurs, les baies doivent être introduites en début de cuisson dans le plat. Rajoutées au dernier moment, elles devront être réduites en morceaux au couteau, broyées ou réduites en poudre dans un mortier pour exhaler des saveurs douces, balsamiques, légèrement acidulées. Mais toute la plante est aromatique et ses branches servent à fumer saumons et jambons… ou même à parfumer un tabac à pipe.

La distillerie a rendu célèbre l'arôme du genièvre. Au XVIIe siècle, les Pays-Bas et les Flandres, terres de genièvre et d'eau-de-vie à grain, ont perpétué la tradition, à l'origine comme médicament. Que seraient aujourd'hui les Allemands sans le schnaps ? Et les Anglais sans le gin, dont le nom est dérivé du nom de la plante ?

À la fin du XIXe siècle, le genièvre est un produit populaire dans le Nord de la France. Dans *Germinal*, Émile Zola a consacré cette eau-de-vie qui donnait des forces aux mineurs. Les ouvriers du textile la consommaient avec leur café, tôt le matin, selon la coutume de la « bistouille », seule, cul sec ou mélangée avec les dernières traces de marc. Aujourd'hui, le Nord de la France n'en produit plus que dans deux distilleries, celle de Wambrechies et de Loos, et celle de Houlle.

Marmelade d'oignons au genièvre

1. Dans une bassine à confiture, mélanger 1 kg d'oignons rouges coupés en fines lamelles, 375 ml de vinaigre rouge et 2 c. à soupe de baies de genièvre.

2. Cuire 45 minutes en remuant régulièrement.

3. Ajouter 460 g de cassonade, une pincée de sel, 5 tours de moulin de poivre rouge.

4. Faire encore mijoter 20 minutes pour obtenir une texture sirupeuse.

5. Comme pour une confiture, répartir dans des bocaux stérilisés et les retourner jusqu'au refroidissement.

6. Laisser macérer 2 semaines au frais avant de déguster avec une viande froide ou une terrine.

7. Se conserve au frais.

Gingembre

Nez
Camphré, frais, citronné

Bouche
Citronné et poivré, saveur à la fois fraîche et chaude

En parfumerie
Five o'clock par Serge Lutens
BLV pour Homme par Bulgari
Olympéa par Paco Rabanne

L'émotion en cuisine
Légumes racines, poireau vinaigrette

Le régal au dessert
Compotes, chutneys et confitures

Épices complémentaires
Macis, badiane, cardamome

Famille botanique :
Zingibéracées

Pays producteurs : Chine, Inde, Indonésie, Brésil, Jamaïque

Présentation à la vente :
Rhizome frais : entier ou en morceaux
Séché : en morceaux ou en poudre
Confit ou mariné : en saumure

Vif argent que la bouche repère instantanément, le gingembre réveille, pétille, apporte comme un vent de jeunesse. Selon le pays chaud d'origine, sa qualité variera : les saveurs sucrée et citronnée du gingembre australien le font apprécier des confiseurs. Le gingembre indien, citronné, trouvera sa place en cuisine, dans les plats sautés, les currys, les soupes, les plats de poisson et les ragoûts à l'orientale. Le gingembre chinois, trop souvent traité en dioxyde de soufre, doit être oublié. Indispensable dans la cuisine japonaise, le *gari* est un gingembre frais mariné dans un mélange aigre-doux d'huile de sésame et de vinaigre de riz sucré au miel. Les lamelles rose pâle « lavent le palais » entre les différents plateaux de sushis.

Le gingembre trouve sa place dans notre cuisine sur la pointe des pieds, soufflant un tourbillon pénétrant et brûlant. Le chef aquitain, doublement étoilé au Guide Michelin, Nicolas Masse, a osé le faire cohabiter, confit, avec du caviar. Il entre dans la consommation de diverses boissons en Angleterre et aux États-Unis : *ginger-ale, ginger-beer…*

La racine noueuse creusée de cicatrices profondes évoque des doigts monstrueux aux formes torturées. Il faut l'éplucher, puis l'émincer ou le râper. On l'incorpore alors dans un bouillon, une marinade ou une sauce. En poudre, il devient piquant, comme dans le gâteau anglais *gingerbread*. On le confit au sucre pour les gâteaux dont ceux au chocolat.

Olivier Rœllinger recommande d'en faire un « matignon » pour calmer sa vivacité : on le taille en morceaux très fins, en lui imposant un bain d'eau froide porté à ébullition. On l'égoutte, on le rafraîchit à nouveau sous l'eau du robinet : ses ardeurs sont calmées !

Salade salée de mangue au gingembre

1. Prélever la chair de 2 mangues pas trop mûres, la couper en dés.

2. Préparer l'assaisonnement avec : ½ racine de gingembre pelée et râpée, 1 c. à s. de jus de citron vert, du sel et du poivre.

3. Décorer de feuilles de coriandre au moment de servir, avec un tartare de poisson.

Foie gras au vin chaud

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- *Un foie de canard cru et dénervé de 600/700 g*
- *75 cl de vin rouge type Gaillac*
- *20 g de gingembre frais épluché et tranché*
- *le zeste d'une orange bio*
- *les graines de 3 capsules de cardamome verte*
- *½ bâton de cannelle*
- *1 c. à s. de sucre.*

PRÉPARATION

1. Assaisonner le foie de canard, dessus et à l'intérieur de chaque lobe, avec un mélange de 8 g de sel et 2 g de poivre noir moulu.
2. Refermer les lobes et les emmailloter d'un film alimentaire pour bien les serrer.
3. Le réserver à température ambiante pendant 1 heure.
4. Faire un vin chaud en portant à ébullition le vin, le zeste et les épices.
5. Retirer le film et plonger le foie jusqu'à refroidissement du liquide, hors du feu.
6. Sortir le foie, l'emmailloter à nouveau dans du film alimentaire bien serré, en formant un cylindre.
7. Conserver au réfrigérateur 2 ou 3 jours avant de le déguster.

Girofle

Nez
Proche de l'œillet, médicamenteux

Bouche
Chaude, âcre et astringente

En parfumerie
Tacit par Aésop
Kouros par Yves Saint Laurent
Youth Dew par Estée Lauder

L'émotion en cuisine
Viandes et harengs marinés, betterave

Le régal au dessert
Confiture de prunes, compote de pêches, tarte au citron

Épices complémentaires
Cannelle, coriandre

Famille botanique :
Myrtacées

Pays producteurs :
Indonésie (Moluques), Madagascar, Zanzibar, Sri Lanka, Zanzibar et Mozambique

Présentation à la vente :
Les boutons, appelés clous de girofle, entiers

C'est le clou du spectacle culinaire ! Et pourtant, le pauvre… sa seule odeur fait penser au dentiste ! La médecine traditionnelle recommande de mâcher deux clous de girofle en cas de rage de dents, pour leurs vertus antiseptique et anesthésique. En 1755, Edme François Julien Botot, alors médecin de Louis XV, crée le premier bain de bouche antiseptique avec les épices à la mode. La cannelle, la badiane de Chine, mais surtout le clou de girofle anesthésiant parfument toujours l'eau de Botot et lui confèrent des vertus antiseptiques.

Pour sa forme de clou d'autrefois, le clou de girofle désigne non pas le fruit mais le bouton floral à peine rouge du giroflier. La couleur brun roux promet un arôme fruité, tandis qu'une couleur plus foncée est signe d'oxydation qui provoquera du piquant.

Sa puissance ne lui confère que des rôles secondaires en cuisine. « Alibi gastronomique », comme l'a baptisé l'écrivain Joris-Karl Huysmans (1848-1907), il change de saveur selon les substances qui l'accompagnent : piqué dans un oignon, il corrige le goût sucré du court-bouillon, il affinera le goût de la gousse d'ail enchâssée dans la souris du gigot s'il l'accompagne. On le retirera en fin de cuisson de peur qu'une dent ne le croque malencontreusement. Il est indispensable dans un pot-au-feu ou un hareng mariné. Moulu dans un moulin à poivre, il apporte une touche inoubliable à froid dans un jus d'orange, un cocktail et un vin chaud. La formule secrète du Coca-Cola en cache, comme de nombreux chewing-gums américains. Mais l'Indonésie est le plus gros consommateur de clous de girofle dans la cigarette *kretek* qui en contient 40 %. Il enchante Noël, piqué dans une orange pour le décor et le parfum.

Vin chaud aux épices

1. Faire chauffer jusqu'à l'ébullition 1 litre de vin rouge type Merlot avec 20 cl d'eau, 125 g de sucre semoule, les tranches fines d'une orange et d'un citron (non traités !) et les épices :

- 2 clous de girofle,
- 3 étoiles de badiane,
- 3 écorces de cannelle de Ceylan,
- 3 cm de racine de gingembre frais râpé,
- 1 c. à c. de muscade râpée,
- les graines d'une gousse de vanille fendue… et la gousse elle-même.

2. Laisser infuser hors du feu et à couvert pendant le plus longtemps possible.

3. Infuser et réchauffer avant de servir.

Graines de Sélim

Nez
Fenouil, camphre, muscade

Bouche
Doux, camphré, résineux, céleri, miel blanc

L'émotion en cuisine
Céleri-rave, purée de pommes de terre, légumes racines, potées

Le régal au dessert
Compote de pommes et de poires, desserts au miel et aux fruits secs

Épices complémentaires
Cannelle, paprika, clou de girofle, cumin

Famille botanique :
Annonacées

Pays producteurs : Afrique de l'Ouest, Ghana, Éthiopie

Présentation à la vente :
Capsules entières

Le petit fruit long et étroit comme une capsule n'est pas un piment… malgré son surnom de piment noir de Guinée. Et les graines d'un noir brillant qu'il contient n'appartiennent pas non plus à la famille des poivres. Pourtant, les différents pays où ce grand arbre pousse, se l'approprient fièrement : poivre de Guinée, poivre du Sénégal, poivre des Wolofs… tant ses arômes sont appréciés en Afrique.

Il est vrai que sa complexité aromatique le rend inclassable : il prend l'âcreté du curcuma, l'astringence du gingembre, les notes musquées du poivre cubèbe ou de la noix de muscade. Peu piquant, il ne sera que légèrement anesthésiant sur la langue quand on le concasse comme le poivre, pour évoquer dans un second temps le céleri ou le miel blanc. Mais la capsule séchée peut aussi être râpée comme une noix de muscade ou moulue dans un petit moulin, entière avec les graines à l'intérieur. L'arôme sera alors plus puissant et frais. On les pile grossièrement avant de les enfermer dans une mousseline pour relever les ragoûts et les soupes. Les Sénégalais mélangent cette poudre au café qu'il baptise alors *café touba*.

Purée de panais et de poires aux graines de Sélim

1. Laver soigneusement 1 kg de panais bien frais, en les frottant sous l'eau. Couper leurs extrémités et les gratter. Les couper en gros dés.
2. Éplucher 2 poires William, enlever le cœur et les couper en gros morceaux.
3. Verser dans une casserole ¾ de litre de lait, une pincée de sel, les panais, les poires en morceaux.
4. Porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux et à couvert environ 20 minutes.
5. Égoutter les panais et les poires sans jeter le liquide de cuisson.
6. Les écraser avec un presse-purée en ajoutant le lait chaud jusqu'à la texture souhaitée.
7. Mélanger 2 grosses noix de beurre et rectifier l'assaisonnement.
8. Servir avec des graines de Sélim fraîchement tombées d'un moulin à poivre.

Kaloupilé

Nez
Curry

Bouche
Pas piquante comme le curry !

L'émotion en cuisine
Purée de pomme de terre

Le régal au dessert
Quelques jeunes feuilles broyées dans un riz au lait

Épices complémentaires
Celles du curry

Famille botanique : Rutacées

Pays producteurs : Inde, Thaïlande, Malaisie

Présentation à la vente : Feuilles fraîches

Aucune autre plante ne peut se vanter d'être surnommée *all spice*, parce que sa saveur réunit celles de toutes les épices. Pour une grande partie de l'Asie, elle est incontournable.

La saveur incomparable du curry de Madras vient des feuilles de kaloupilé que l'on achète fraîches dans les marchés et sentent… le curry ! Les tiges grises argentées font penser à la lavande, les feuilles à celles de laurier-sauce. Sauf que la douzaine de petites feuilles qui la composent (appelées folioles) concentrent la puissance des saveurs et sont donc les plus appréciées en cuisine. On les lie comme un bouquet garni que l'on enlève au moment du service.

Elles perdent tout leur parfum quand elles sont sèches et ne se conservent donc pas du tout. D'où l'importance de s'approvisionner dans un commerce asiatique pour être assuré de la fraîcheur. C'est l'ingrédient essentiel de la préparation des célèbres mélanges d'épices indiens, les currys de Madras comme les massalas. On en parfume l'eau de cuisson des légumes ou du riz et les marinades. Les feuilles fraîches transporteront aux frontières de l'Inde une sauce tomate ou une purée de pommes de terre.

Attention aux contrefaçons ! Une petite plante lamiacée méditerranéenne, acclimatée à nos régions tempérées, a été surnommée « herbe-au-curry », sans avoir ni le parfum ni la saveur du kaloupilé.

Rougail cru de tomate aux feuilles de kaloupilé

1. Monder 2 tomates bien mûres, les évider pour les couper en petits dés.

2. Mélanger avec 6 feuilles bien fraîches de kaloupilé hachées, 1 oignon émincé finement, une pointe de couteau de pâte de piment, une pincée de sel, 3 c. à s. d'huile d'olive.

3. Mettre au frais pendant 1 heure.

4. À déguster pour accompagner du riz basmati, un poisson cru…

Macis

Nez
Encaustique, boisé, cannelle

Bouche
Un peu amère, camphré

L'émotion en cuisine
Dans un bouillon, une béchamel, du riz

Le régal au dessert
Jamais utilisé en dessert

Épices complémentaires
Fenouil, cannelle

Famille botanique :
Myristicacées

Pays producteurs :
Indonésie, Malaisie, Sri Lanka

Présentation à la vente :
Morceaux irréguliers de dentelles orangées à brun rouge

C'est le grand frère de la muscade, celui qui la protège. Le macis est l'arille (le tégument charnu) qui protège la graine, appelée communément la « noix ». Mais qui sait que tous les deux proviennent du même fruit ? Cette enveloppe dentelée vire du beau rouge cramoisi au rouge foncé en se desséchant, mais s'évente rapidement.

Au Moyen Âge, les Français s'entichent de la noix de muscade quand les Anglais préfèrent le macis. Ainsi va l'attribution des premiers rôles… Leurs saveurs sont forcément très proches, puisque nourries par la même plante. Mais le macis est plus discret en goût, avec des notes plus balsamiques moins fugaces. Il peut remplacer la muscade, mais l'inverse n'est pas vrai.

Le Tomato Ketchup lui doit beaucoup. Ce produit industriel au succès planétaire est né à la fin du XIXe siècle pendant la guerre de Sécession, dans le Sud des États-Unis. Le nom viendrait de « *Tomato Catsup* », abréviation de « *Tomato cat-soup* » (soupe aux chats à la tomate), dans cette période de disette. Les ingrédients principaux sont la tomate, le vinaigre, le sucre, le piment de la Jamaïque, le clou de girofle. Ce condiment tient son goût caractéristique du macis. Mais les amateurs de hamburger le savent-ils ?

Chutney de tomates… pour colorer un poisson blanc

1. Mélanger : 1 c. à c. de macis en poudre, 1 c. à c. de graines de cardamome verte écrasées, 1 c. à c. de paprika, 1 pincée de clous de girofle en poudre, 25 g de sucre en poudre.

2. Monder, épépiner 1,5 kg de tomates, couper en tout petits morceaux.

3. Ciseler un oignon, le faire suer dans 2 c. à s. d'huile d'olive chaude.

4. Le saler pour qu'il rende de l'eau, jusqu'à sa transparence.

5. Ajouter les tomates en morceaux et le mélange d'épices.

6. Mouiller avec 10 cl de vinaigre de cidre.

7. Ajouter 1 c. à c. de sucre en poudre.

8. Cuire à feu doux pendant une heure environ, en remuant plusieurs fois.

9. Après complète évaporation, le mélange est en purée.

10. Rajouter alors à nouveau 10 cl de vinaigre de cidre.

11. Cuire jusqu'à la totale évaporation.

12. Laisser refroidir à température ambiante.

Se garde 10 jours au réfrigérateur.

Mahaleb

Nez
Amande douce et amère, foin, fève tonka

Bouche
Amande amère, fleur d'oranger

L'émotion en cuisine
Soupe de légumes

Le régal au dessert
Clafoutis aux cerises

Épices complémentaires
Poivre, cannelle

Famille botanique :
Rosacées

Pays producteurs :
Moyen-Orient

Présentation à la vente :
Graines entières ou en poudre

Voilà un arbre du Bassin méditerranéen qui a plus d'un tour dans son sac ! Le prunus mahaleb a des allures de faux merisier qui donne un bois au grain fin, apprécié pour faire des pipes. Ses feuilles et ses fruits ont des qualités tinctoriales dans leur belle palette de verts. Si ses petites cerises sauvages et noires ont une acidité peu agréable, on les utilise pour faire des liqueurs ou des vins, comme le *Mirinello di Torremaggiore* en Italie ou le *Quenot* en Bourgogne. C'est dans le noyau, plutôt mou, de ces fruits que se cache un trésor : une véritable amande miniature qu'il faut concasser dans un mortier puis réduire en poudre. L'essence d'amande amère aux délicieuses saveurs de fruits secs, de cerise et de fleur d'oranger en fait une épice aromatique utilisée depuis des siècles au Moyen-Orient et dans les régions alentour : en Arménie, en Grèce, en Turquie, au Liban, en Iran. La richesse en lipides de ces noyaux les fait rancir rapidement, il faut donc les conserver entiers au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Les pâtisseries du Proche-Orient l'utilisent souvent, parfois associé au mastic, cette résine naturelle. Pourtant, les notes douces amères du mahaleb parfument aussi le pain, les fromages, les légumes – particulièrement la carotte – une soupe… Dans les plats déjà épicés, il apportera une légère amertume et un équilibre tout en rondeur.

Son nom provient de l'arabe *mahlab* ou de l'hébreu *mahlepi* qui signifie « lait », d'où une place symbolique dans les religions. En Arménie comme dans les pays de tradition orthodoxe, le mahaleb donne un goût très spécifique de noisette dans les brioches de Pâques (*tsouréki*), décorées souvent au centre d'un œuf peint. Les États-Unis en parfument les gâteaux de fêtes, entre autres ceux de *Thanksgiving*. Au Maghreb, on retrouve cette « poudre d'amande » dans les pâtisseries du ramadan. Le monastère Sainte-Lucie-de-Mont (dans la Meuse) a donné son nom de « bois de Sainte-Lucie » à cet arbre utilisé pour la fabrication d'objet de culte.

Financiers au mahaleb

1. Préchauffer le four à 210 °C (Term. 7).

2. Mélanger dans un grand bol 80 g de farine, 80 g de poudre d'amande, 200 g de sucre semoule et 2 c. à c. de poudre de mahaleb.

3. Faire fondre 120 g de beurre dans une petite casserole jusqu'à la couleur (et l'odeur !) noisette. Mélanger avec ce mélange sec.

4. Fouetter 5 blancs d'œufs en neige pas trop fermes. Incorporer délicatement à la spatule.

5. Versez la pâte dans des petits moules à financier bien graissés.

6. Décorer chaque moule de 2 cerises Amarena®.

7. Cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce que les bords des financiers soient dorés.

8. Laisser refroidir avant de déguster.

Maniguette (graine de paradis)

Nez
Vanille et cardamome dans les graines broyées

Bouche
Piquante et brûlante, puis camphrée, vanillée

L'émotion en cuisine
Soupe de carottes

Le régal au dessert
Confiture de prunes, salade de mangue

Épices complémentaires
Fève tonka, cannelle, macis

Famille botanique :
Zingibéracées

Pays producteurs : Afrique de l'Ouest dont le Ghana

Présentation à la vente :
Graines entières

Au Moyen Âge, on appelait la maniguette « graine de Paradis », tant pour son arôme « paradisiaque » que pour justifier son prix. Ce qui venait du ciel coûtait forcément très cher… Elle épiçait alors le vin et falsifiait les bières.

C'est la seule épice que l'Afrique peut revendiquer, qui l'appelle « poivre de Guinée » (son pays d'origine), « cardamome ou gingembre de Guinée », pour sa parenté botanique. Il est vrai que les petites graines pyramidales font penser à la cardamome. Séchées, elles peuvent se substituer au poivre tout en apportant une nuance particulière. Les graines bien dures sont faciles à concasser dans un moulin à poivre pour être utilisées au dernier moment, sur un plat qui va être dégusté immédiatement, parce que ses arômes sont très volatils.

Si l'attaque en bouche est rapidement piquante (comme certains poivres), cette épice laisse très vite la place à un arrière-goût âpre, avec des notes surprenantes de vanille et de cardamome.

La maniguette est surtout utilisée dans les cuisines africaines, dans les plats marocains et tunisiens. Pourtant, en Europe, on la retrouve dans les condiments, les pickles ou les marinades. Ses notes vanillées l'autorisent à s'inviter dans une mousse au chocolat noir, dans les desserts à base de chocolat blanc et les compotes.

Rillettes de thon à la maniguette… pour ouvrir les portes du paradis

1. Dans un moulin à café, broyer finement : 4 grains de maniguette, 4 baies de Sichuan, 4 baies roses.
2. Égoutter une boîte de 200 g de thon au naturel.
3. Écraser grossièrement à la fourchette avec 50 g de crème fleurette, 1 c. à s. d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron et le mélange d'épices.
4. Rectifier éventuellement l'assaisonnement en sel.
5. Déguster sur du pain aux céréales, grillé.

Maté

Nez
Herbacé, un peu fumé

Bouche
Un peu amer, astringent

En parfumerie
L'eau d'Argentine d'Olivia Giacobetti-Iunx

L'émotion en cuisine
Dans un court bouillon pour crustacés

Le régal au dessert
Infusion au miel et à la citronnelle

Épices complémentaires
Genièvre

Famille botanique :
Aquifoliacées

Pays producteurs :
Amérique du Sud

Présentation à la vente :
Poudre de feuilles sèches

« Houx du Paraguay », « thé des Jésuites », « thé du Brésil », « thé de Saint-Barthélémy », « thé du Paraguay »… le maté (ou *yerba maté*) est tellement populaire en Amérique du Sud qu'il change de nom au gré des pays. Cette infusion traditionnelle est issue de la culture des Amérindiens Guarani, dans une région de l'actuel Paraguay, qui avaient coutume de mastiquer les feuilles fraîches de l'arbrisseau. C'est eux qui l'ont fait goûter aux conquistadors espagnols. Les feuilles sont séchées, torréfiées puis réduites en une poudre vert clair qui gagnera en arôme avec le temps. La boisson est tonique grâce à sa faible teneur en théine mais devient irritante quand elle est trop infusée. Le parfum est proche du thé.

Dans la langue quechua, le mot *mathi* désigne une sorte de calebasse, traditionnellement utilisée pour infuser la poudre dans de l'eau à 80 °C et boire le maté. La *bombilla* est une sorte de chalumeau en métal, souvent en argent, qui sert à aspirer la boisson grâce au filtre à son extrémité. Le cérémonial d'origine, rythmé par le maître de maison, fait circuler la calebasse entre les convives.

On l'agrémente de plantes parfumées, d'un zeste de citron ou d'orange, ou de quelques gouttes d'alcool de genièvre. En Bolivie, le tri-maté (*tres matés*) est l'infusion de trois plantes : la coca, la camomille et l'anis.

Tri-maté…
presque comme en Bolivie

1. Dans un litre d'eau chauffée à 70-80 °C (et non bouillante qui rendrait le maté amer), mélanger des feuilles sèches de yerba maté en vrac (éviter la poudre) et de camomille, avec 1 étoile d'anis par bol.

2. Faire infuser puis passer.

3. À compléter de sucre, de lait ou de citron selon le goût de chacun.

Moutarde blanche

Nez
Piquante, irritante

Bouche
Sucrée, puis noix ou noisette, peu piquante

L'émotion en cuisine
En badigeonner un filet mignon de porc ou des maquereaux

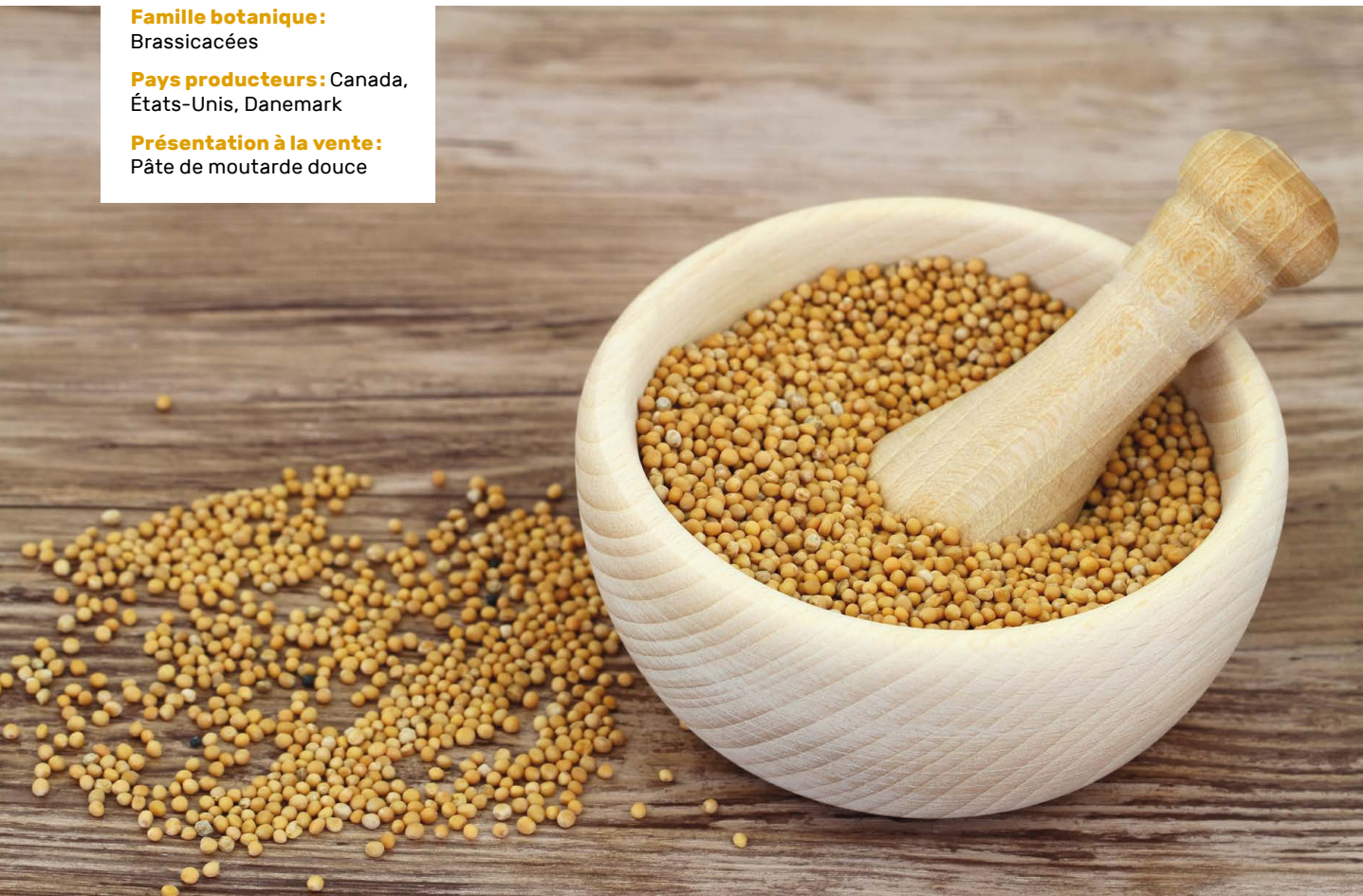
Le régal au dessert
Des graines dans un quatre-quarts

Épices complémentaires
Aneth, muscade, gingembre

Famille botanique : Brassicacées

Pays producteurs : Canada, États-Unis, Danemark

Présentation à la vente : Pâte de moutarde douce



Les graines de moutarde blanche sont plus grosses que celles de la moutarde brune, mais leurs saveurs sont beaucoup plus douces. Leurs notes un peu sucrées se prolongent sur les fruits secs, la salive révélant peu de réactions piquantes. On les utilise dans des préparations peu épicées, dans des moutardes dites douces qu'on colore en jaune avec du curcuma.

On peut les griller à sec, les graines offriront alors des arômes de noix. Grillées dans de l'huile, elles deviendront croustillantes et encore moins piquantes, idéales pour réveiller en douceur une salade. On en parfume les marinades de hareng ou de bœuf, les sauces à la crème et les chutneys.

Les amateurs de condiment sucré-salé peuvent retrouver les saveurs médiévales, en pilant dans un mortier des graines de moutarde blanche avec des raisins secs, des dattes, des morceaux de pain grillé, de la cannelle. Du vinaigre de cidre et une larme de miel pourront lier ce mélange qui enchantera des viandes blanches froides. En Bavière et à Munich, les Allemands en font une moutarde douce au sucre brun ou au miel.

La moutarde Savora, créée en Angleterre en 1899, devait se rapprocher des condiments dégustés en Inde au XIX^{e} siècle sur les tables britanniques. La marque est française depuis 1964 et a gardé les 11 ingrédients de la recette dont, outre les graines de moutarde blanche, du poivre, de la cannelle, du piment de Cayenne, de la noix de muscade, du curcuma, du clou de girofle… Le miel apporte une texture particulière et la saveur sucrée.

En France, seule la moutarde d'Alsace se compose de graines pâles, couleur de sable, qui ont une saveur de noisette.

Rillettes de truite fumée en croûte de pomme de terre, à la moutarde douce

1. Hacher grossièrement 2 filets de truite fumée.

2. Mélanger avec 1 c. à s. de moutarde douce, 1 c. à s. de ciboulette ciselée, 1 c. à c. de jus de citron, du sel et du poivre du moulin.

3. Façonner des boules entre les mains.

4. Garder 2 heures au frais.

5. Les rouler au moment de servir, dans des chips nature à l'ancienne ou au goût fumé, écrasées.

6. Se sert à l'apéritif.

Recette de Claudine Girardin, Gourmette suisse.

Moutarde brune

Nez
Poivre noir

Bouche
Âpre puis,
au contact de la salive, piquante comme du raifort

L'émotion en cuisine
Purée de lentilles comme en Inde

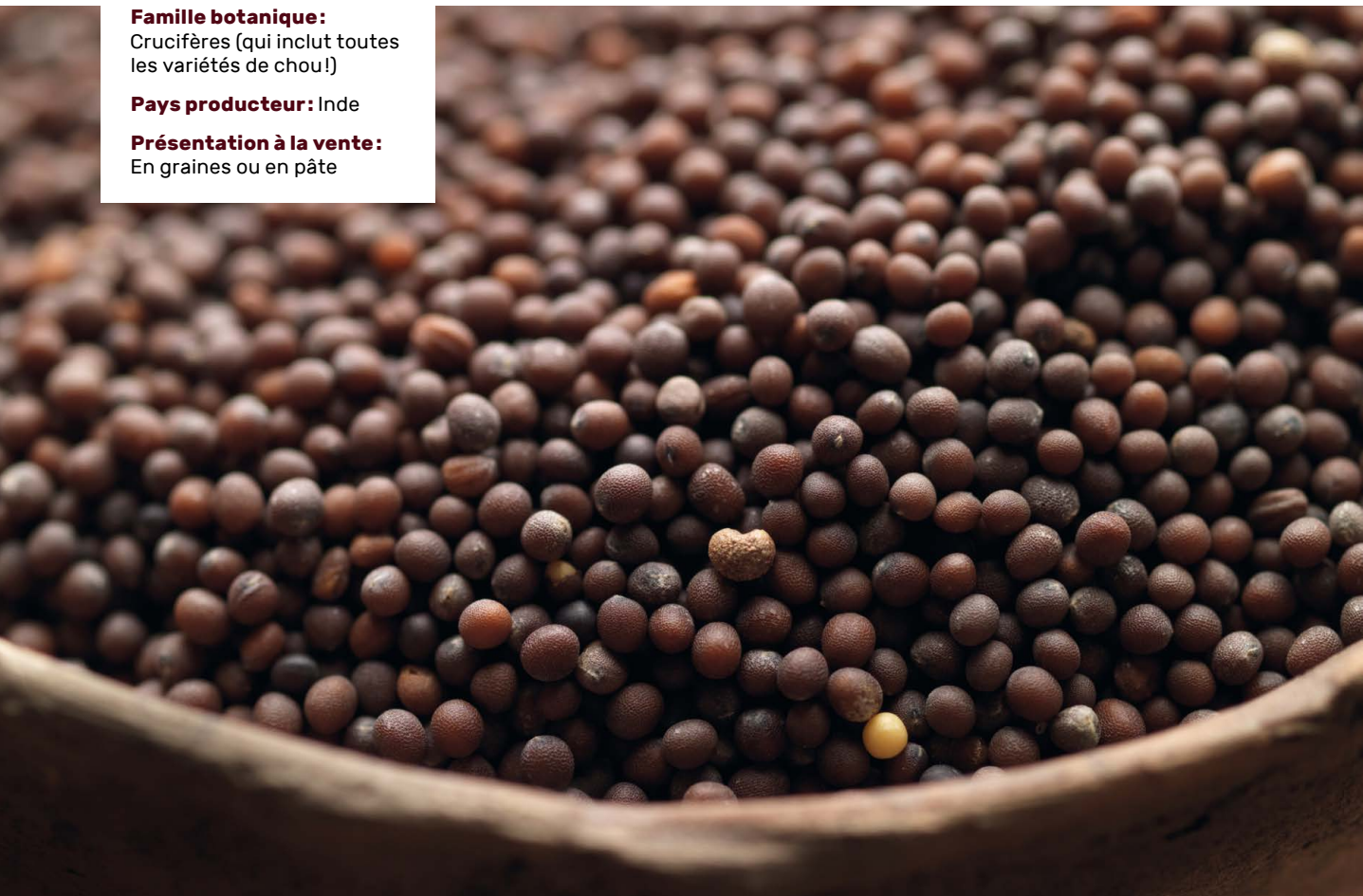
Le régal au dessert
Mousse au chocolat noir

Épices complémentaires
Fenouil, kaloupilé, cannelle

Famille botanique :
Crucifères (qui inclut toutes les variétés de chou !)

Pays producteur : Inde

Présentation à la vente :
En graines ou en pâte



La moutarde « *a tellement envie de s'élever, que dès qu'on en mange, elle monte au nez, à la tête et aux yeux, qu'elle remplit de larmes* » clamait Jean Bruyérin-Champier, médecin de François Ier en 1610. D'où ce nom de *mustums ardens*, un moût à la saveur ardente, donné par les Romains, qui ont créé ce condiment pour les venaisons et les charcuteries. Les graines de sénevé (c'est le nom de la plante) sont concassées et mélangées à du moût de raisin. On peut facilement la préparer chez soi : les graines écrasées dans un mortier seront mélangées à du vinaigre et à du sel. Chacun définit alors le dosage selon son goût.

La moutarde réveille l'arôme des aliments sans l'éclipser, voire en corrige la saveur. Elle facilite la digestion des plats gras. La France regorge de recettes de moutardes différentes selon ses terroirs : le Pays basque avec le piment d'Espelette, la Bretagne avec les salicornes, la moutarde violette de Brive… Les Bourguignons au XVIIIe siècle offrent aux graines un bain de verjus, ce jus de raisins non mûrs. La trouvaille fait de cette région la capitale française de la moutarde. La moutarde à l'ancienne de Meaux, à base de fines graines de moutarde non écrasées, a des saveurs de pomme, grâce aux écorces qui ont aussi du goût. En Suisse, la moutarde de Bénichon allie la girofle, l'anis, la cannelle et une pointe de sucre.

La langue française est riche d'expressions qui traduisent l'importance des petites graines au grand pouvoir aromatique : « *La moutarde me monte au nez* » quand la colère ride le front, mais aussi être « *fin comme moutarde* », pour dire qu'on est rusé…

Saumon en croûte de moutarde

1. Préchauffer le four à 200 °C (Therm. 6/7).
2. Mélanger dans un grand bol 200 g de parmesan, 2 yaourts brassés et 2 c. à s. de moutarde pour faire une sorte de pâte.
3. Dans un plat qui va au four, poser 4 darnes de saumon, les recouvrir de cette pâte, puis saupoudrer de chapelure.
4. Cuire environ 20 minutes selon la taille des darnes.

Muscade

Nez
Noix fraîche, musc, bois

Bouche
Résineuse, notes chaudes poivrées, proche du panais

En parfumerie
Man par Calvin Klein
Lalique White par Lalique

L'émotion en cuisine
Sur des aubergines grillées, une purée d'avocats

Le régal au dessert
Crème au chocolat au lait, compote de poires

Épices complémentaires
Graines de fenouil

Famille botanique :
Myristicacées

Pays producteurs :
Grenade, la Malaisie, les Antilles françaises et toujours les Moluques

Présentation à la vente :
Noix de muscade entière

« *Une noix t'est salutaire, la deuxième te nuira, la troisième te tuera* », recommandait l'École de médecine de Salernes au Moyen Âge (X^e^ au XIII^e^ siècle). Les noyaux frais, et le macis qui les protège, sèchent jusqu'à ce que la noix soit extraite quand elle « sonne » dans sa prison. La noix de muscade est un petit bijou ciselé par la nature, sorte d'amande laquée d'une patine brune et luisante parcourue de marbrures rougeâtres.

La muscade évoque les odeurs des bois africains, de vieux bois poussiéreux, de térébenthine, et de musc à qui elle doit son nom. Le fruit est sucré et aromatique entre la cannelle et le poivre. Son goût tannique a la chaleur d'un poivre doux, un peu âcre mais très aromatique, pouvant rappeler la noix. La muscade offre plus d'arôme si on l'écaille en très fines pelures. Elle est souvent vendue avec une petite râpe qui nous replonge dans la dînette de notre enfance.

Elle s'accorde simplement avec des légumes cuits à la vapeur dont la pomme de terre, les légumes clairs (asperges, chou-fleur, céleri), les gratins au fromage, mais aussi avec les desserts à base de lait, de miel et de caramel. Elle sort une sauce béchamel de sa fadeur et réveille les aliments gras. Elle se marie avec subtilité à la vanille dans les pâtisseries, dans les desserts à base d'œufs, de lait ou de noix. Les Italiens savent faire appel à elle pour corriger l'acidité d'une sauce tomate. Elle mérite pourtant des associations plus hardies : avec des crustacés ou du chocolat, elle ne décevra jamais. La muscade se marie aussi avec l'alcool et les cocktails. Aussi le peintre Toulouse-Lautrec ne se séparait-il jamais d'une noix de muscade afin d'en râper à tout moment sur son verre de Porto. La recette secrète du Noilly Prat élaborée à Marseillan (Hérault) en contient. L'île de Grenade a fait du sirop de muscade sa spécialité, pour napper les viandes grillées, les desserts glacés ou à base de fruits.

Pommes au four à la muscade
parce que le plus simple est le meilleur

1. Préchauffer le four à 180 °C (Therm. 6).

2. Dans un petit saladier, mélangez 50 g de sucre brun, 100 g de poudre d'amande, 50 g de raisins blonds, ¼ c. à c. de muscade en poudre et ¼ c. à c. de cannelle en poudre.

3. Choisir 4 grosses pommes Reinette ou Gala.

4. Coupez le chapeau des pommes comme pour les tomates farcies, mais en gardant la queue.

5. Prélever le cœur et les pépins avec un « vide-pomme ». Placez les pommes bien serrées dans un plat allant au four.

6. Les farcir du mélange aux épices et d'une noix de beurre salé. Remettre le chapeau. Saupoudrez de sucre.

7. Versez un verre de jus de pomme naturel au fond du plat.

8. Mettre au four pendant 35 à 40 minutes. Servir chaud.

Petits gâteaux coulants au chocolat et à la muscade

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- *3 œufs*
- *75 g de sucre*
- *50 g de farine*
- *80 g de chocolat noir*
- *95 g de beurre*
- *½ c. à c. de muscade en poudre*

PRÉPARATION

1. Fouetter énergiquement les œufs et le sucre pour faire blanchir le mélange.
2. Ajouter la farine tamisée, remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
3. Faire fondre au bain-marie le chocolat noir.
4. Verser le beurre en petits morceaux pour les faire fondre, puis ½ c. à c. de muscade en poudre.
5. Incorporer ce mélange dans le premier appareil, mélanger.
6. Mettre au réfrigérateur cette pâte pendant au moins 15 minutes.
7. Préchauffer le four thermostat 9 (270°).
8. Dans des petits moules à soufflé individuels ou des mini-moules à muffins en Flexipan®, remplir à moitié de cette pâte refroidie.
9. Déposer un carré de chocolat praliné sur la pâte, recouvrir de la seconde moitié de la pâte.
10. Tapoter les moules pour permettre une bonne répartition de la pâte.
11. Remettre au frais quelques minutes.
12. Faire cuire pendant 7 minutes (à tester selon son four ! Seule la croûte autour du gâteau doit être solide).
13. Attendre 1 minute avant de démouler afin que le gâteau se rétracte.

Myrte anisé

Nez
Badiane, réglisse, estragon

Bouche
Âpre, herbes vertes, anis
Notes de genièvre pour les baies, de romarin pour les feuilles

En parfumerie
Antaeus par Chanel
Acqua di Calvi par Casaneva

L'émotion en cuisine
Loup grillé

Le régal au dessert
Yaourt, confiture de nectarines, de prunes ou de groseilles

Épices complémentaires
Fenouil, poivre vert, poivre de Tasmanie

Famille botanique :
Myrtacée

Pays producteurs : France (Corse), Italie (Sardaigne, Sicile), Australie

Présentation à la vente :
Tiges et feuilles séchées, baies

Voilà une épice qui sent le maquis corse ! L'arbrisseau chauffé au soleil invite à l'apéritif anisé (avec modération) du pourtour méditerranéen : badiane, réglisse… Cette plante indigène offre des parfums exceptionnels et des saveurs âpres et herbacées. Mieux vaut ne pas chauffer les feuilles (elles l'ont déjà suffisamment été au soleil !), mais les saupoudrer légèrement sur les plats froids : les aliments de ces terroirs, poissons gras, fruits de mer, fruits rouges ou à noyau, fromages frais (caillé, feta…). On en aromatise aussi des huiles et du vinaigre. Les brindilles de myrte fraîchement coupées jetées dans des braises libèrent une essence qui parfumera les viandes et les poissons à griller. Les boutons floraux et les jeunes bourgeons servent de poivre pour relever les salaisons.

Le myrte anisé parfume la liqueur corse *Morta* et sa sœur jumelle *Murta* en Sardaigne. La Bénédictine® de Fécamp a mélangé le myrte à 27 plantes et épices, dont le genièvre, le safran, la cannelle dans sa liqueur qui a fait le tour du monde. Le monde de la parfumerie extrait sa puissance aromatique résineuse et balsamique pour évoquer le maquis. Les fleurs séchées sont intégrées aux pots-pourris. Ses rameaux sont d'ailleurs brûlés comme encens pour célébrer Myrrha, prêtresse que Vénus a transformée en arbuste toujours vert.

Canistrelli, petits gâteaux corses au myrte anisé

1. Râper finement le zeste d'un citron corse, non traité. Presser son jus.
2. Dans un saladier, mélanger 200 g de farine, 1 c. à c. de poudre à lever, 50 g de sucre et le zeste du citron.
3. Ajouter 60 g d'huile d'olive, le jus du citron et 2 c. à s. d'alcool de myrte.
4. Bien mélanger et former une boule.
5. Étaler la pâte au rouleau, entre deux feuilles de papier de cuisson, sur 1 à 1,5 cm d'épaisseur. Couper des carrés qui se reposeront au réfrigérateur pendant une heure.
6. Préchauffer le four à 180 °C. (Term. 6).
7. Saupoudrer les carrés de pâte de sucre en poudre et les faire cuire sur une plaque recouverte de papier cuisson ou d'un Silpat©, pendant environ 20 minutes.
8. Faire refroidir les biscuits sur une grille.

Myrte citronné

Nez
Citron-lime, verveine

Bouche
Agrume vert

En parfumerie
Colonia intensa
par Acqua di Parma

L'émotion en cuisine
Cari de crevettes au lait de coco, pistou aux noix de macadamia

Le régal au dessert
Salade de fruits jaunes, cheesecake

Épices complémentaires
Citronnelle, cardamome verte, vanille

Famille botanique :
Myrtacée

Pays producteurs :
Australie

Présentation à la vente :
Feuilles séchées finement hachées

Alors que ses feuilles sont proches du laurier, leur parfum fait la différence et fait entrer le myrte citronné dans la classe des épices : un mélange de citron-lime et de verveine. Les notes d'agrumes, longues en bouche, n'ont aucune acidité.

L'Australie les consomme entières, fraîches ou sèches. En Europe, on trouve ces feuilles séchées et grossièrement hachées, qui résistent à toutes les utilisations en cuisine. On les infuse en guise de tisane, seule ou avec des feuilles de menthe. On en saupoudre les plats froids ou les sauces. On en parfume des marinades, des sauces au lait de coco, une simple vinaigrette. Les *dips* de l'apéritif se réjouiront d'un yaourt rafraîchi de ce myrte, dont l'arôme unique en fait un ingrédient apprécié en parfumerie.

La graine de malice de Katherine

Il semblerait que l'huile essentielle de myrte citronné fasse fuir les moustiques.

Fiadone au citron à la liqueur de myrte
gâteau typiquement corse

1. Préchauffer le four à 180 °C. (Term. 6).

2. Écraser à la fourchette 500 g de brocciu (ou de ricotta).

3. Prélever le zeste d'un citron corse non traité, le couper en petits morceaux, le mélanger au fromage écrasé.

4. Dans un saladier, fouetter 5 œufs avec 100 g de sucre, puis mélanger avec le ½ jus de citron et 2 c. à s. de liqueur de myrte.

5. Ajouter au fromage pour obtenir un mélange onctueux.

6. Verser dans un moule à manqué beurré.

7. Cuire 25 à 30 minutes environ, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

8. Faire refroidir avant de déguster.

Nigelle

Nez
Presque inodore, marjolaine quand moulue

Bouche
Âcre, un peu amère, légèrement piquante

L'émotion en cuisine
Caviar d'aubergines, ratatouille

Le régal au dessert
Compote de fruits

Épices complémentaires
Coriandre, gingembre, piment

Famille botanique : Renonculacées

Pays producteurs : À l'état sauvage en Moyen-Orient et en Asie

Présentation à la vente : Petites graines noires

Que de surnoms pour ce faux poivre ! La Bible parle de « poivrette », les Indiens de « *kalonji* », d'autres de « cumin noir » ou de « poivre du pauvre »… Attention aux usurpations ! Ce n'est pas du sésame noir !

Contrairement à la nigelle de Damas (*Nigella damascena*) qui est une plante décorative utilisée en naturopathie, la variété *Nigella sativa* cache dans une capsule végétale des graines à la surface noire mate qui seront séchées. Une légère torréfaction dans une poêle chaude les réveillera, avant un éventuel passage dans un pilon ou un moulin à poivre.

Au Moyen-Orient, on en garnit les galettes de pain et les gâteaux. La cuisine indienne en saupoudre les *naans,* tandis que la Turquie mélange les graines pilées dans son pain. La nigelle joue les premiers rôles dans le mélange d'épices bengali Panch Phoron. Elle parfume l'huile de friture, les légumes et les salades, mais aussi les pickles et les chutneys.

Légèrement piquantes, les notes citronnées et anisées de la nigelle ont forcément trouvé leur place dans la cuisine méditerranéenne. Les produits de ce terroir, comme la tomate, le poivron, les poissons de roche, s'en parfument, enrobées d'huile d'olive. À doser toutefois avec parcimonie, la nigelle peut devenir envahissante…

Salade de tomates à la nigelle

1. Couper en 2 parties 200 g de tomates cerise.
2. Émincer 200 g de tomates.
3. Mélanger 200 g de feta en dés.
4. Assaisonner avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, 1 c. à c. de nigelle juste moulue et 1 c. à c. de thym haché.

Paprika

Nez
Chatouille les narines

L'émotion en cuisine
Fenouil, coquillages

Bouche
Note fumée, légèrement piquante

Épices complémentaires
Cumin, coriandre en graines, gingembre

Famille botanique : Celle des piments

Pays producteurs : Hongrie, Espagne, Amérique latine

Présentation à la vente : Poudre

C'est l'épice qui symbolise l'orgueil national de la Hongrie depuis le XVIe siècle, celle que ce pays associe à la virilité. Le personnage folklorique Jancsi Paprika a un chapeau et un nez en forme de piment. Il a inspiré la mascotte de la Coupe du monde de football en 1986 au Mexique, pays d'origine du piment.

Le paprika est la poudre écarlate et farineuse d'un poivron rouge mûr, séché et épépiné. On sèche les poivrons au four avant de les moudre en plusieurs fois pour obtenir une texture fine. L'huile extraite des graines broyées avec la pulpe déterminera, selon la quantité, le piquant mais dissoudra la couleur des fruits. La température du broyage définit le degré de caramélisation du sucre contenu dans le fruit. Le paprika peut avoir une variété de couleurs et de saveurs comme les piments dont il est extrait.

Bien que sa couleur évoque le feu quand il est mûr, le paprika n'est pas trop fort : il a la note délicate de poivron rouge. Plus sa couleur est vive, plus il est doux !

Le paprika le plus réputé est produit dans la région de Szeged, au sud de la Hongrie. Mais attention aux vieilles poudres qui ont un goût de poussière… Il est indispensable à la cuisine de ce pays dont les quatre plats principaux ne peuvent se passer : le *goulash*, le *pörkölt,* le *tokàny* et la *paprikache.* Plus proche de nous, il réveille la pomme de terre et donne une saveur fumée aux chips et biscuits apéritifs, épice les ragoûts, les farces et les fromages frais. Chauffée dans une matière grasse, cette poudre libérera tous ses arômes, mais brûlera très vite pour devenir amère.

Les *merguez* ne sauraient se passer du paprika, doux et fort, qui est associé au cumin, à la coriandre, épices très utilisées en Afrique du Nord.

La graine de malice de Katherine

En cas de toux ou d'encombrements bronchiques, une pincée de paprika dans un plat (pâtes, volaille ou poisson…) calmera les quintes.

Une farce aux saveurs orientales

1. Mélanger dans un mixeur : un oignon épluché en petits morceaux, 3 c à s. de boulgour fin, une poignée de feuilles de menthe fraîche, du sel et du poivre, 1 grosse pincée de cannelle, 1 grosse pincée de paprika.

2. Puis ajouter 250 g d'épaule d'agneau haché, un tout petit piment frais haché.

3. Farce à glisser dans une volaille ou des feuilles de brick.

Pavot bleu

Nez
Inodore

Bouche
Légèrement âcre, notes de noisette

L'émotion en cuisine
Fromage frais

Le régal au dessert
Gâteau strudel

Épices complémentaires
Toutes les épices à pain d'épices

Famille botanique :
Papavéracées

Pays producteurs :
Amérique du Sud, Pakistan

Présentation à la vente :
Graines entières

Le pavot utilisé en cuisine n'est pas de la variété de l'opium, connu depuis des millénaires en Ancienne Égypte et en Perse. Les plantations licites fournissent à l'industrie pharmaceutique des analgésiques et des sédatifs, tandis que les champs illicites alimentent le trafic de stupéfiants. Les graines gris bleu du pavot alimentaire sortent bien de la capsule au cœur d'un cousin du coquelicot… comme le sel d'une salière ! Moins toxiques, elles contiennent toutefois suffisamment de composants toxiques pour être interdites aux sportifs professionnels. Les autorités chinoises ont d'ailleurs exigé en 1999 des restaurateurs la disparition des plats préparés avec du pavot qui provoquerait une accoutumance dangereuse pour la santé. La mode était alors d'attirer les clients en en saupoudrant tous les mets…

Les acides linoléique et oléique contenus dans ses graines permettent la réalisation d'une huile, appelée huile d'œillette, au délicieux parfum de noisette. On les fait griller à sec pour exhaler leurs saveurs avant de les utiliser en boulangerie, en pâtisserie, dans les confiseries associées au miel au Moyen-Orient. L'Allemagne, l'Autriche, les pays de l'Europe de l'Est en sont friands. Un cultivar plus sucré a d'ailleurs été créé, appelé « pavot *Ziar* ». En Inde, ce sont les graines d'une variété blanche qui épicent les plats de viande, les chutneys et les sauces.

Tarte aux tomates et au pavot

1. Foncer un moule à tarte de pâte feuilletée et réserver au réfrigérateur.

2. Monder 8 grosses tomates bien fermes, retirer les pédoncules.

3. Les couper en 4 quartiers, les évider de l'eau et des pépins pour ne garder que la chair.

4. Saler et poivrer puis réserver au réfrigérateur 30 minutes.

5. Préchauffer le four à 200° C (Term. 6/7).

6. Sortir le moule, saupoudrer d'une fine couche de poudre d'amande, qui absorbera le jus.

7. Disposer les quartiers de tomates en rosace sur la pâte.

8. Saler à la fleur de sel et saupoudrer généreusement de graine de pavot.

Piment *Capsicum annuum*

Nez
Éviter de respirer !

Bouche
Plus ou moins brûlant selon l'échelle de Scoville (voir p. 236)

En parfumerie
Homme Extrême par Bottega Veneta
Private Klub par Karl Lagerfeld

L'émotion en cuisine
Brocolis

Le régal au dessert
Bananes flambées

Épices complémentaires
Toutes, si le piment est faiblement dosé, pour ne pas les masquer

Famille botanique :
Solanacées (comme la tomate et la pomme de terre)

Pays producteurs :
Amérique latine, Inde

Présentation à la vente :
Entier ou en poudre

Il met du piment dans notre vie ! Qu'il soit rouge, jaune, orange ou vert, qu'il soit rond ou pointu, piquant, enflammé ou doux, le piment offre une incroyable variété de couleurs, de formes et de saveurs. Si les pays chauds en sont de grands consommateurs, c'est que les papilles y sont moins sensibles aux saveurs piquantes ou brûlantes du fait du climat. La capsaïcine qu'il contient a aussi l'avantage de tuer les bactéries des aliments, pas toujours conservés au frais.

Plus de 1 200 piments ont été répertoriés, que l'on a essayé de classer en cinq familles botaniques. Le *Capsicum annuum* forme la plus grande d'entre elles, que les cuisines du Sud intègrent selon leurs traditions. **Au Mexique,** le piment *Poblano* (piquant 2 à 3) est partout. Sa peau épaisse lui permet d'être farci et rôti ou coupé en lanières dans les fameux *relienos.* On l'appelle *Ancho* (pour sa forme de cœur) quand il est séché. Doux et fruité, ses notes de prune et de réglisse parfument, en fin de cuisson, les poissons (môles) et les fruits de mer. Réduit en purée, il est incontournable dans les sauces.

L'Italie marie le *Peperoncino*, allongé et recourbé (piquant 1 à 2) à ses pâtes, à ses salades. Ses saveurs sucrées et douces parfument le vinaigre quand il est vert. Le fromage pecorino, déjà puissant, prend le nom de *peperoncino* quand il est truffé d'éclats de piment rouge séché. **L'Espagne** préfère le *Choricero*, vert foncé, qui devient noir et fripé une fois séché (piquant 1 à 2). Ses saveurs sucrées et fumées relèvent les soupes, les ratatouilles et bien sûr la paella. On peut même le farcir. **En France,** la *sucette de Provence* (piquant 2) a une chair fine et chaleureuse. On en aromatise surtout les huiles locales et la rouille qui accompagne la bouillabaisse.

En Afrique, le *piment des oiseaux* est aussi sauvage que torride (piquant 8 à 9). Plus il est petit, plus il est fort, associant des saveurs parfois sucrées de maïs et de noix. Entier et séché pour aromatiser les huiles et les vinaigres, vert dans du vinaigre, rouge séché puis pilé, il se manie avec des mains protégées et loin des enfants. Le *pili-pili* est une sauce condimentaire africaine, préparée avec ces petits piments.

La rouille… indispensable à toute soupe de poissons

1. Dissoudre 1 bonne pincée de filament de safran à 2 c. à s. d'eau.

2. Mélanger avec 100 g de chapelure (si possible maison), jusqu'à l'obtention d'une consistance de pommade. Rajouter éventuellement un peu d'eau si le mélange est trop sec.

3. Écraser dans un mortier un petit piment de type « Sucette de Provence » avec une pincée de fleur de sel et 3 gousses d'ail hachées.

4. Verser dans un saladier, mélanger avec un jaune d'œuf puis à la chapelure safranée.

5. Verser quelques gouttes d'huile d'olive, puis un filet pour monter une mayonnaise, en fouettant sans cesse.

Guacamole… comme à Mexico

INGRÉDIENTS

- *1 oignon rouge*
- *½ bouquet de coriandre*
- *2 gros avocats bien mûrs*
- *1 petit piment serrano*
- *1 citron vert*
- *1 c. à s. d'huile d'olive*
- *Sel*

PRÉPARATION

1. Peler et émincer en petits dés l'oignon rouge et les avocats.
2. Ciseler la coriandre.
3. Émincer le piment.
4. Dans un grand bol, mélanger l'oignon, le piment, le jus du citron vert et la coriandre. Saler.
5. Mélanger délicatement les dés d'avocat et l'huile d'olive.
6. Se déguste sans attendre… afin que les avocats ne noircissent pas… avec des chips de tortilla.

Piment *Capsicum baccatum*

Nez
Éviter de respirer !

Bouche
Plus ou moins brûlant selon l'échelle de Scoville (voir p. 236)

L'émotion en cuisine
Salade de haricots verts, de tomates

Le régal au dessert
Glace à la vanille

Épices complémentaires
Toutes, si le piment est faiblement dosé, pour ne pas les masquer

Famille botanique :
Solanacées

Pays producteurs :
Amérique latine

Présentation à la vente :
Entier, frais

Les piments de la famille *Capsicum baccatum (pendulum)* étaient cultivés il y a 2 500 ans au Pérou. On les appelle *aji* au Brésil et on s'étonne de ces fruits aux formes souvent curieuses.

Parmi les plus étonnants :

Le piment zozio (piquant 6) offre des baies pas plus grosses qu'un pois. Petit mais costaud ! Son ardeur est si violente que les muqueuses européennes le supportent difficilement.

Le piment corne dorée (*Corno di oro*, parce que jaune), d'origine italienne, peut mesurer jusqu'à 30 cm de long et se recourber comme une corne de taureau. Légèrement sucré (piquant 2 à 4), il se consomme frit dans de l'huile d'olive ou frais dans une salade de légumes.

Le piment *Dedo de Moça* (« doigt de femme » en brésilien) est élancé et sèche facilement. Ses saveurs sont très spécifiques : boisé, citronné, fumé, pouvant rappeler la cannelle avec une chaleur modérée (piquant 4).

L'Ají Amarillo (littéralement « piment jaune ») est le plus utilisé dans la cuisine péruvienne. Sa caractéristique est un arôme sucré de raisin. Assez brûlant (piquant 7 à 8), on le réduit en purée pour accompagner un *Ceviche* ou un *Tiradito* (recettes de poisson cru au citron vert), des *Papas a la Huancaina* ou une *causa* (à base de pomme de terre), ou encore un *Escabeche*, à base de poisson frit… bref, presque tous les plats péruviens !

Salade de haricots verts et de pêches blanches au piment… brûlant

1. Passer sous l'eau froide 500 g de haricots verts après leur cuisson *al dente*.

2. Monder et dénoyauter 2 pêches blanches pas trop mûres. Les couper en quartiers.

3. Assaisonner avec un filet d'huile d'olives, un peu de fleur de sel et une pointe de couteau de poudre de piment brûlant. Goûter pour équilibrer l'assaisonnement selon le goût de chacun.

Piment Capsicum chinense

Nez
Éviter de respirer !

Bouche
Parmi les plus brûlants selon l'échelle de Scoville (voir p. 236)

L'émotion en cuisine
Colombo de poulet

Le régal au dessert
Sur une glace à la vanille ou au citron

Épices complémentaires
Aucune, il remportera toujours la bataille !

Famille botanique : Solanacées

Pays producteurs : Brésil, Afrique de l'Ouest

Présentation à la vente : Entier ou poudre séchée

« *Les secrets sont des piments sur le bout de la langue. Tôt ou tard, ils mettent la bouche en feu.* » Christian Bobin, *Geai* (1998).

Le nom de cette variété botanique de piments, *Capsicum chinense*, est trompeur ! Si le mot latin *chinense* signifie « Chine », l'origine est amazonienne en Amérique du Sud et des Caraïbes. Une chose est certaine : bien qu'ayant des notes étonnantes d'abricot, cette famille regroupe les piments parmi les plus brûlants.

Le piment Habanero, qui vient de la Havane comme son nom l'indique, a la forme d'un petit lampion, d'une coiffe d'évêque, d'un piment lampion… Est-ce parce qu'il est orange qu'il a des notes de mandarine, d'abricot, de fleur d'oranger, de fruit de passion ? Ne nous trompons pas, il est le plus brûlant sur l'échelle de Scoville (piquant 10). Il faut porter des gants pour retirer les graines et les ligaments. Aux Antilles et aux Caraïbes, on le surnomme « piment lampion » ou « piment 7 marmites », parce qu'un seul fruit peut parfumer sept chaudrons ! Aux États-Unis, la marque Toad Sweat crée des coulis dont un citron-vanille avec un peu de piment Habanero, pour recouvrir une glace ou une salade de fruits.

Le Scotch Bonnet (« bonnet écossais », en référence à sa forme), à chair épaisse proche de l'Habanero, a la forme de minuscules citrouilles, plus larges que hautes, de couleur blanche, jaune, orange, rouge ou chocolat. Il perd son goût à la cuisson. Mieux vaut donc l'utiliser frais dans les plats des Caraïbes.

L'Aji Charapa est un piment sauvage du Pérou, parmi les plus volcaniques (piquant 9 à 10).

Chou-fleur à l'indienne… avec une pointe brûlante

1. Détailler 1 kg de chou-fleur en petits bouquets et les laver.

2. Faire chauffer dans un wok un peu d'huile d'olive, puis 1 c. à s de graines de cumin et 1 c. à s de graines de moutarde.

3. Après une minute, ajouter 1 c. à s. de poudre de curcuma et une pointe de couteau de piment en poudre.

4. Verser le chou-fleur pour le cuire 10 minutes à feu moyen, à couvert, en le remuant plusieurs fois délicatement.

5. Mouiller avec le jus d'un ½ citron et 100 g de yaourt à la grecque.

6. Décorer de feuilles de coriandre avant de servir.

Piment *Capsicum pubescens*

Nez
Éviter de respirer !

L'émotion en cuisine
Farci de fromage frais

Bouche
Plus ou moins brûlant selon l'échelle de Scoville (voir p. 236)

Épices complémentaires
Toutes, si le piment est faiblement dosé, pour ne pas les masquer

Famille botanique : Solanacées

Pays producteurs : Pérou, Bolivie, Inde

Présentation à la vente : Entier, frais

Le piment *Capsicum pubescens* (*pubescens* signifie « velu », comme ses feuilles) serait l'originel, celui qu'auraient consommé les Incas il y a 6 000 ans. Les variétés sont peu nombreuses et se reconnaissent à leurs graines noires. Originaires des montagnes, elles ont la caractéristique de résister au froid, tout en craignant le gel. On les cultive à plus de 1 600 m d'altitude dans les Andes, au Pérou et en Bolivie. Ces « légumes-fruits » ont des adeptes à travers le monde et même des festivals qui leur sont consacrés !

Le gros piment *canary* (piquant de 4 à 5) devient jaune vif à maturité. Il est excellent frit. Mais le plus redoutable est le piment *rocoto (ruqutu* en langue Quechua) : bien qu'ayant l'apparence d'un poivron doux, il trompe son monde, avec son degré de piquant entre 8 et 10, c'est l'un des plus torrides ! Sa chair épaisse et juteuse justifie ses surnoms de *Manzano* (piment-pomme) ou de *Peròn* (piment-poire). On l'utilise plutôt frais dans la préparation de sauces. Il est assez gros pour être farci dans les Andes péruviennes, de viande ou de fromage.

Salsa de mangue aux amandes
pour éblouir une salade de quinoa

1. Hors du feu, torréfier dans un poêle chauffée au préalable une poignée d'amandes entières avec leur peau.

2. Les remuer en permanence pour qu'elles ne brûlent pas.

3. Les laisser refroidir, puis les hacher avec un couteau.

4. Éplucher et couper une mangue pas trop mûre en petits dés.

5. Émincer un petit oignon, ciseler 6 brins de coriandre.

6. Mélanger la mangue, les amandes, l'oignon et la coriandre.

7. Assaisonner avec ce mélange : 1 c. à c. d'huile d'olive, un trait de citron vert, ½ pointe de couteau d'un piment serrano, sel et poivre.

Piment de Cayenne
Capsicum frutescens

Bouche
Brûle, âpre, légèrement fumé

En parfumerie
Piment brûlant par L'Artisan Parfumeur

L'émotion en cuisine
Gratin de choux-fleur

Le régal au dessert
Dessert au chocolat

Épices complémentaires
Cacao, amchoor

Famille botanique :
Solanacées

Pays producteurs :
Amérique latine et centrale

Présentation à la vente :
Poudre

Pourquoi ce piment porte-t-il le nom du port de Cayenne en Guyane, sur l'île tristement célèbre pour son bagne ? Ce petit fruit, rouge orangé d'environ 3 cm, pointu et cylindrique, n'y est pas resté emprisonné, même si on le qualifie d'enragé !

Cultivé depuis des millénaires, il était un instrument de torture chez les Incas et les Aztèques. Les plats précolombiens comme la boisson au cacao en étaient relevés. C'est la première épice rencontrée par Christophe Colomb. À Hispaniola à Haïti, il prit l'arbuste pour un rosier ! La variété *Capsicum frutescens* est toujours l'emblème de la cuisine d'Amérique latine. Au Mexique, les *enchiladas* en sauce rouge sont des galettes de maïs farcies au poulet, sauce au piment et à la tomate. Le petit-déjeuner patriotique appelé *huevos* reprend les couleurs du drapeau avec le vert des piments, le rouge des tomates et le blanc des oignons, sur des œufs brouillés. Le Mexique excelle dans l'art d'utiliser ce piment rouge, comme dans un mélange de sel et de sucre (à parts égales) pour y tremper une tranche de mangue verte assaisonnée de citron vert. On en saupoudre les *chapulines,* des sauterelles frites.

Le gras d'une viande, d'un gratin ou d'un plat en sauce atténue sa brûlure. C'est l'épice essentielle des currys, des plats cajuns, des *moles* et *ceviche* d'Amérique du Sud.

La confusion entre poivre et piment a été tenace, d'où des appellations qui associent les deux noms. Appelé à tort « poivre » de Cayenne, sa poudre orange clair tient sa puissance des graines et cloisons conservées. Le degré de piquant 7 à 8 explique l'expression « pointe de Cayenne », la pointe d'un petit couteau soit ½ gramme maximum dans un plat. La variété appelée *Mirasol* (frais) ou *Guajíllo* (séché en poudre) est plus douce et fruitée (degré de piquant 4). On l'utilise au Mexique pour donner de la couleur aux plats. Le piment de Cayenne est la vedette de la sauce Tabasco®.

Chocolat chaud au piment de Cayenne
pour réchauffer Quetzalcoatl, dieu du cacao

1. Faire bouillir 50 cl d'eau avec 2 pincées de piment de Cayenne en poudre.
2. Hors du feu, incorporer 200 g de chocolat noir pâtissier en petits morceaux.
3. Après quelques minutes, fouetter pour bien mélanger, puis maintenir au chaud sur feu doux.
4. Fouetter au batteur électrique 10 cl de crème liquide bien froide, sans la monter en Chantilly.
5. Servir le chocolat chaud dans une tasse ou un mug, déposer délicatement 1 c. à s. de crème, décorée d'une pincée de piment en poudre.

Piment de la Jamaïque

Nez
Proche du clou de girofle et de la muscade

Bouche
Un mélange de cannelle, de muscade, de poivre et de girofle, comme le « quatre-épices »

En parfumerie
Live Irrésistible par Givenchy

L'émotion en cuisine
Pot-au-feu

Le régal au dessert
Chutney de poires

Épices complémentaires
Anis, macis, cardamome, vanille Bourbon

Famille botanique :
Myrtaceae

Pays producteur :
Jamaïque

Présentation à la vente :
Graines entières

Faut-il qu'il se plaise aux Antilles ! Peut-être parce qu'il y est l'une des rares épices autochtones… Têtu, le piment de Jamaïque refuse de s'adapter sur un autre continent et continue à se faire appeler « poivre », comme l'a fait à tort Christophe Colomb. Peut-être parce qu'il se présente sous forme de baies pas plus grosses qu'un pois. Les Aztèques et les Mayas en épiçaient leur boisson au cacao.

C'est pourtant bien un petit piment, un peu rugueux en surface, de couleur rouge brun. Sa palette aromatique lui doit le surnom de « *allspice* » (toutes les épices) par les Anglais et de « quatre-épices » par les Français, créant ainsi une confusion avec le mélange du même nom. Il a en effet la particularité de dégager quatre saveurs : girofle, poivre, cannelle et muscade.

Ces grosses baies ont une saveur piquante vive qui l'autorise à se mélanger dans un moulin à poivre, bien que les muqueuses européennes le supportent difficilement.

Le piment de Jamaïque fait merveille dans un pot-au-feu, les daubes et les ragoûts, les marinades, dans lesquelles le hareng lui doit beaucoup. L'Allemagne en est friande à Noël dans ses petits gâteaux et son vin chaud, pour réchauffer le corps à l'intérieur. Ses feuilles, au parfum proche du laurier, entrent dans de nombreuses recettes créoles dont le fameux boudin antillais.

Comme le clou de girofle, son odeur dite « phénolique », c'est-à-dire médicamenteuse, impose une utilisation homéopathique en cuisine.

Grillades de porc au piment de la Jamaïque

1. Dans un saladier, mélanger :
- 1 c. à s. de piment de la Jamaïque,
- ½ c. à c. de cannelle moulue,
- ½ c. à c. de noix de muscade râpée,
- 4 c. à s. de jus de citron,
- 1 c. à s. d'huile d'olive.

2. Faire macérer 4 côtes de porc dans cette marinade au moins 4 heures au frais, le saladier couvert d'un film alimentaire.

3. Cuire au grill 3 minutes sur chaque face.

Piment d'Espelette

Nez
Éviter de respirer !

Bouche
Doux, fruité, presque sucré

L'émotion en cuisine
Boudin, piperade

Le régal au dessert
Desserts au chocolat

Épices complémentaires
Cacao, vanille

Famille botanique :
Solanacées

Pays producteurs :
En France, 10 communes du Pays basque

Présentation à la vente :
Entier, séché, en poudre, en purée

Ce «*petit fauve orgueilleux*», selon Michel Guérard, a été anobli en 2008 par une AOC qui limite sa zone de production sur dix communes. De septembre à octobre, les guirlandes tressées de petits piments rouges flamboyants se suspendent sous tous les toits des maisons et sur les balcons pour sécher au soleil.

Le Pays basque a depuis longtemps dompté le piment d'Espelette pour remplacer le poivre noir, comme condiment et pour conserver la viande. Un règlement de 1745 précisait son utilisation dans la conservation du jambon de Bayonne.

Les deux piments doux qui parfument la piperade sont aux couleurs du drapeau basque. Aux côtés du piment vert d'Anglet, doux et sucré, le piment rouge d'Espelette est le petit costaud au cœur tendre et fruité quand il est frais. Il est plus puissant quand il est séché, n'atteignant toutefois que la force 4 sur l'échelle de Scoville. Il est partout dans la cuisine basque, cru ou cuit, en lamelles séchées, sous forme de purée ou en poudre, dans de l'huile ou du vinaigre. Il relève la sauce pour barbecue (*xipister*), les plats mijotés, les poissons grillés, un foie gras, des huîtres gratinées, le fromage de brebis… Le poulet basquaise et l'*axoa*, un hachis d'épaule de veau, lui doivent leur notoriété. La maison Andrieu de Bayonne décline avec beaucoup de subtilité des chocolats au piment d'Espelette.

Mousse légère au chocolat… et au piment d'Espelette

1. Dans un saladier, casser en petits morceaux 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao.

2. Faire bouillir 20 cl de crème fleurette entière (attention, elle déborde vite !).

3. Verser sur le chocolat et attendre 2 minutes sans y toucher.

4. Bien mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse et brillant.

5. Incorporer en fouettant 3 jaunes d'œufs extra-frais et 1 c. à c. de piment d'Espelette en poudre.

6. Monter 6 blancs d'œufs en neige ferme.

7. En incorporer 1/3 vigoureusement au chocolat puis les 2/3 restant en soulevant les masses délicatement à la spatule.

8. Mettre au frais une nuit avant de déguster.

Pimentón de la Vera

Nez
Goudronné, jambon fumé

Bouche
Très fumé, salé

L'émotion en cuisine
Sur un cabillaud,
une lotte, dans une paëlla

Le régal au dessert
Version « Dulce », bien dosé
dans une ganache au chocolat
au lait

Épices complémentaires
Cumin, curcuma, safran

Famille botanique :
Solanacées

Pays producteurs :
Espagne

Présentation à la vente :
Poudre

En Espagne, le *pimentón* (traduction du paprika) est utilisé partout dans la cuisine, et ses boîtes sont ravissantes. S'il varie selon les techniques et les régions, la vallée de la Vera dans la région d'Estrémadure produit un *pimentón* très particulier. Une AOC (Appellation d'origine contrôlée) a reconnu et impose le respect de sa fabrication traditionnelle. Seules trois variétés de piments sont cultivées et transformées sous cette appellation :

– le *pimentón de la Vera Dulce* est doux. Il a des arômes fruités et âpres, parfois proches d'un jambon fumé ;

– le *pimentón de la Vera Picante* est très piquant ;

– le *pimentón de la Vera Agridulce,* mélange des deux autres variétés, est légèrement piquant, doux-amer.

À maturité, ils sèchent pendant deux semaines dans des fumoirs au feu de chêne avant d'être épépinés puis broyés artisanalement à la meule de pierre. La poudre sera veloutée, d'un brun rouge vif. Les saveurs sont très fumées, différentes des piments séchés au soleil, à la fois fruitées et salées. Cette concentration impose un dosage parcimonieux. Le goût de ce paprika est connu dans le monde entier : aux côtés du cumin, il fait le succès du *chorizo,* symbole de la charcuterie espagnole, plus ou moins piquant selon le *pimentón* utilisé.

Une pincée de cette poudre donne immédiatement un accent ibérique à une banale pomme de terre ou à du riz blanc, un arôme magique « barbecue » à une viande. Dans la tradition de la *paella*, on en parfume les poissons et les fruits de mer : moule, gambas, poulpe…

Chips de pelures de pomme de terre au paprika Pimentón de la Vera

1. Bien nettoyer 500 g de pommes de terre, puis les peler soigneusement avec un économe qui gardera un peu de chair.

2. Rincer à l'eau chaude les pelures et les éponger dans du papier absorbant.

3. Les plonger dans l'huile à 160 °C, mais pas plus, pour ne pas les brûler.

4. Ne pas les quitter des yeux, un seul bain rapide suffira. Une fois la bonne coloration obtenue, essuyer le surplus de gras sur un papier absorbant.

5. Saupoudrer de paprika Pimentón de la Vera, doux ou fort selon le goût de chacun, pendant qu'elles sont chaudes.

Poivre blanc de Penja

Nez
Boisé, mentholé, vert

Bouche
Agrume, cuir, boisé, tabac

En parfumerie
Gucci pour Homme par Gucci
L'Homme par Yves Saint Laurent

L'émotion en cuisine
Œufs sur le plat à la truffe blanche

Le régal au dessert
Sur une soupe de fraise au citron, dans une confiture d'ananas

Épices complémentaires
Réglisse, cannelle

Famille botanique :
Pipéracées

Pays producteur :
Cameroun

Présentation à la vente :
Baies blanches

Comment expliquer qu'un poivre puisse être fruité, boisé, subtil, puissant… sans être agressif ? Au Panthéon de la gastronomie, le poivre blanc de Penja est un grand cru. Il doit sa subtilité aromatique à une terre volcanique à l'Ouest du Cameroun, cultivée à la houe. Un climat équatorial lui assure un développement harmonieux. Troisième élément de ce qu'on appelle un terroir, une tradition ancestrale perpétue une technique spécifique de transformation des baies.

Ce poivrier est une liane qui s'enroule autour d'un arbuste costaud, l'érythrine. Les grappes bien mûres sont cueillies à la main, quand les grains sont gros et que leur pulpe est rouge orangé. On en remplit des sacs de jute qui tremperont pendant une dizaine de jours dans l'eau claire, souvent de l'eau de pluie pour sa pureté : c'est le « rouissage ». Ce bain forcé va ramollir la peau extérieure, la plus piquante et la moins intéressante en termes gustatifs. Tant mieux ! Elle va se séparer définitivement du noyau du grain – l'akène – lors d'un triturage, qui n'est autre qu'un « piétinement » des agriculteurs ! Un séchage au soleil sera l'exhausteur de la quintessence. Les grains deviennent alors blanc crème, contrairement aux poivres très blancs traités au dioxyde de soufre ou autres produits chimiques nocifs qu'il faut fuir absolument.

La production annuelle est confidentielle mais la rareté ne donne-t-elle pas le sceau de « trésor » ?

Parmi tous les poivres de Penja, qui peuvent aussi être verts ou noirs, le poivre blanc est le plus apprécié pour la subtilité de ses arômes : long en bouche sans être agressif, il surprend par ses notes de cuir, de bois, de tabac. On le saupoudre en petite quantité, concassé, sur des aliments subtils… blancs comme lui – viandes et poissons blancs, coquilles Saint-Jacques… Le parfum de terre mouillée conduit ce poivre élégant à un mariage d'amour avec la très prisée truffe blanche d'Alba.

Riz au lait, fraises au poivre blanc de Penja

1. Pour agrémenter un riz au lait à la vanille, le servir avec des fraises au poivre.
2. Laver et équeuter 500 g de fraises, les couper en 4.
3. Mélanger avec 3 c. à s. de citron, 50 g de sucre semoule et une dizaine de tours de moulin de poivre blanc de Penja.
4. Couvrir de film alimentaire et mettre au frais au moins 2 heures avant de servir.

Poivre cubèbe

Nez
Térébenthine, camphre, eucalyptus

Bouche
Âcre et âpre

L'émotion en cuisine
Salsifis

Le régal au dessert
Compote d'abricots

Épices complémentaires
Baies roses, coriandre, genièvre

Famille botanique :
Pipéracées

Pays producteurs :
Indonésie, Sri Lanka

Présentation à la vente :
Grains à queue entiers

Ces grains de poivre affichent leur différence par un minuscule pédoncule qui leur a donné son nom : poivre à queue, en arabe *Kubbada*, cubèbe. On le récolte avant maturité pour le faire sécher au soleil. On peut écraser au pilon ses grains pour en tirer de subtils arômes, mais les petites queues ne se laisseront pas faire. En fait, on utilise ce poivre le plus souvent entier. Crus, ses grains ont une saveur âcre et moins piquante que ceux du poivre noir. Le cubèbe peut être cuit à l'étouffée avec les aliments qu'il va parfumer. Il prendra alors la place du poivre de Jamaïque tout en exhalant des parfums plus doux.

Les grains entiers parfumeront un loup, une lotte mais accorderont avec bonheur leurs notes musquées aux côtés des crustacés, principalement la langouste et les langoustines. Les fruits un peu acides – agrumes, cerises, abricots… – s'en enrichiront. Il est toutefois préférable de le retirer avant la dégustation, pour éviter que l'on croque dedans.

La cuisine du Maghreb lui a offert une place de choix parmi les multiples épices du *ras el hanout* qui ensorcelle bien des plats.

Salade de poires et de litchis, à la vanille et au poivre cubèbe

1. La veille, faire bouillir 40 cl d'eau minérale, 250 g de sucre en poudre, les graines grattées d'une gousse de vanille… et la gousse ouverte elle-même. Garder à température ambiante.

2. Zester un citron vert, presser le jus

3. Éplucher 4 poires, enlever le cœur et les pépins, couper en quartiers, les recouvrir du jus du citron pour qu'ils ne noircissent pas, puis du sirop à la vanille.

4. Au moment de servir, mélanger aux poires 400 g de litchis épluchés, dénoyautés et coupés en deux, et les zestes de citron vert.

5. Recouvrir de quelques tours de moulin à poivre, rempli de poivre de cubèbe.

D'après une recette de Laurence Guarneri, Astuces et Tours de Main©.

Poivre de cassis©

Nez
Boisé, vert

Bouche
L'acidité du cassis sans le sucre

En parfumerie
Eau de Charlotte
par Annick Goutal
Mûre et Musc
par L'Artisan Parfumeur
Aqua Allegoria Pamplelune
par Guerlain

L'émotion en cuisine
Sur un filet de bœuf,
un fromage frais

Le régal au dessert
Sur une glace à la vanille,
une meringue avant d'être
enfournée

Épices complémentaires
Vanille, poivre rouge

Famille botanique :
Grossulariacées

Pays producteur : France,
en Bourgogne

Présentation à la vente :
Poudre rose et ocre

Enfin une nouvelle épice, née en France !

La baie noire est depuis toujours un trésor pour la Bourgogne, qui trinque depuis 1952 avec son vin blanc aligoté coloré d'une crème de cassis. Ce fruit a aussi su trouver une place dans la cuisine régionale, salée et sucrée. Quant aux bourgeons de cassis, 85 % de leur production onéreuse sont utilisés en liquoristerie et en parfumerie de luxe, pour les eaux fraîches et les parfums masculins associés aux notes résineuses des conifères. L'idée, venue de l'Association des producteurs de cassis de Bourgogne, méritait bien un prix de l'Innovation au Sial en 2012. Des ingénieurs ont réfléchi à la granulométrie de la poudre. Ni trop grosse pour rester en bouche, ni trop fine pour garder l'arôme, la taille des grains a été étudiée pour se conserver sans perdre ses qualités gustatives : le goût du cassis concentré, son acidité sans le sucre ni l'amertume. De quoi épicer une cuisine réputée dans le monde entier.

Déjà utilisée pour saupoudrer un fromage frais, la jeune épice va bénéficier du coup de pouce de Patrick Bertron, chef du relais Bernard Loiseau à Saulieu. Le chef étoilé aime cette impression de croquer dans une feuille de cassis. Il en infuse un jus de canard pour accompagner des escalopes de foie gras, les sauces des volailles charnues. Il en assaisonne des viandes rouges et des marinades. Le poivre de cassis a trouvé rapidement une légitimité bourguignonne… foi de palais affûtés aux arômes des grands vins !

Il sait aussi réveiller des desserts comme une tarte aux fraises ou une glace à la vanille. Ultime reconnaissance, le pâtissier Pierre Hermé en parfume ses créations et une bougie d'intérieur « Vert de Cassis ».

Salade de fraises au poivre de cassis

1. Laver et équeuter 750 g de fraises et les couper en deux.
2. Presser le jus de 4 oranges.
3. Laver et ciseler finement une dizaine de feuilles de menthe.
4. Mélanger tout cela dans un saladier et mettre au frais, couvert d'un film, au moins 2 heures.
5. Au moment de servir, saupoudrer de 2 c. à s. de poivre de cassis moulu dans un moulin à poivre.

Poivre des moines

Nez
Pin, eucalyptus

Bouche
Âpre, eucalyptus

L'émotion en cuisine
Paupiettes de veau

Le régal au dessert
Gâteau aux carottes

Épices complémentaires
Anis, fenouil, cannelle

Famille botanique :
Verbenacées

Pays producteurs :
Pourtour méditerranéen

Présentation à la vente :
Graines entières

Au Moyen Âge, le gattilier, cet arbuste surnommé *agnus castus (*agneau chaste), était planté en « rempart » autour de monastères. Les baies utilisées comme du poivre (qu'elles ne sont pas en terme botanique) avaient la réputation d'aider les moines à résister aux tentations de la chair. D'où le nom vernaculaire de « poivre des moines ».

Originaire des régions méditerranéennes, cet arbuste produit des petits fruits en grappes, qu'on laisse sécher sur la branche pour ne les récolter qu'en hiver. Ce faux poivre n'a pas les arômes complexes de l'épice piquante. L'attaque en bouche est âpre avant de développer des notes fraîches d'eucalyptus. Les grains très durs ne pourront être concassés qu'au mortier, au dernier moment, pour réveiller les aliments un peu fades, comme une farce à base de viande ou un potage de légumes. On les infuse aussi dans une huile neutre pour en faire un condiment agréable.

Sauce apéritive au poivre des moines

Que de sauces fades imposées aux crudités pour se donner une bonne conscience diététique à l'heure de l'apéritif!

1. Mélanger 200 g de yaourt nature à du sel et à du poivre des moines fraîchement sorti d'un moulin à poivre.

2. Ajouter : 1 avocat coupé en petits morceaux, 1 tomate mondée coupée en petits dés, le jus d'un citron vert.

3. Goûter pour éventuellement rectifier l'assaisonnement selon le goût de chacun.

4. À déguster en trempant des légumes crus coupés en bâtonnets : carottes, céleris, radis, concombre…, mais aussi des biscuits secs salés ou du pain grillé.

Poivre de Tasmanie

Nez
Poivre fruité, notes de térébenthine et de laurier

Bouche
D'abord fruité, cannelle puis camphré et piquant

L'émotion en cuisine
Steak au poivre… relevé

Le régal au dessert
Gratin de fruits rouges

Épices complémentaires
Citronnelle, myrte citronné, genièvre, poivre rose

Famille botanique :
Wintéracées

Pays producteurs :
Tasmanie et Australie

Présentation à la vente :
Baies entières

Ce faux poivre a pour nom de baptême l'île à l'est du continent australien, sur laquelle il pousse exclusivement. Les baies ridées ont la taille d'un petit-pois, d'une belle couleur noire bleutée. Le coquin avance masqué dans la bouche : après une attaque classique pour un poivre, avec quelques notes de cannelle, il développera progressivement et dans un deuxième temps sa puissance piquante, jusqu'à mettre le feu comme un piment. Comme les baies de Sichuan, une sensation de léger engourdissement de la langue apparaît en fin de bouche.

À utiliser en petite quantité sur du saumon ou du loup, une viande rouge… mais aussi sur des fruits jaunes, comme l'ananas, la mangue. On concassera les graines au dernier moment.

Les baies chauffées se vengeront en développant leur intensité sur une très courte période et en faisant virer les sauces claires en bleu grisâtre… à éviter !

Les feuilles et les graines sont appréciées pour leurs vertus antimicrobiennes, intéressantes pour la conservation des aliments.

Coulis de fruits rouges au poivre de Tasmanie

1. Mixer avec un mixer plongeant 100 g de framboises et 100 g de fraises (ou un autre fruit rouge), avec 100 g de sucre semoule et le jus d'un citron.

2. Au moment de déguster, parfumer avec des baies de poivre de Tasmanie fraîchement sorties d'un moulin à poivre, selon le goût de chacun.

3. Pour napper un dessert, un entremets, une glace à la vanille ou une panna cotta, mais aussi un simple yaourt.

Peut se réaliser toute l'année avec des fruits congelés.

Poivre long de Java

Nez
Fèves de cacao, cardamome

Bouche
Attaque piquante puis doux, légèrement sucré

L'émotion en cuisine
Sur un Saint-Pierre, des coquilles Saint-Jacques, un gorgonzola

Le régal au dessert
Ganache au chocolat au lait, tarte aux figues

Épices complémentaires
Cannelle, réglisse, cacao

Famille botanique :
Anacardiacées

Pays producteurs :
Indonésie, mais aussi Inde, Sri Lanka

Présentation à la vente :
«Chatons» séchés

Étonnant poivre ! Il était très utilisé dans l'Antiquité et Pline l'Ancien (naturaliste du Ier siècle) parlait de gousse. C'est en fait un épi gris noir qui regroupe des petits grains serrés les uns contre les autres en système cylindrique. On pense naturellement aux chatons des noisetiers en le voyant. On le récolte à la main avant sa maturité, puis son séchage au soleil va lui donner une teinte brun rouge. Produit en petite quantité, la pharmacie en est friande, comme l'Inde dans ses masalas.

Une petite râpe à noix de muscade est l'outil idéal pour libérer ses grains. Mais les épis peuvent cuire entiers dans un plat.

Parce qu'il est le plus doux de sa famille, le poivre long s'utilise facilement. Sa palette aromatique est étendue : une saveur presque sucrée, moins piquante que le poivre noir classique, chaude comme la réglisse et la cannelle. D'où sa légitimité dans une salade de fruits, des fraises, mais aussi une ganache de chocolat au lait et un caramel au beurre salé. On ne l'oubliera pas pour autant en cuisine. Il assaisonne les charcuteries, les viandes blanches, les cornichons et les pickles. Il relève les purées, les légumes trop fades et le riz. Les fromages à pâte molle bien affinés – gorgonzola, brie de Melun… – s'étonneront de tant de personnalité.

Compote d'abricots au poivre long de Java

1. Couper en deux 1 kg de gros abricots bien mûrs, type Bergeron.
2. Les dénoyauter, les verser dans une casserole avec : les graines extraites de 4 gousses de vanille du Mexique, 8 gousses de poivre long de Java coupées en deux, 150 g de sucre, le jus de 2 citrons.
3. Laisser macérer 1 heure à couvert, à température ambiante.
4. Puis cuire à feu doux 15 minutes, toujours à couvert, en remuant 2 ou 3 fois sans écraser les abricots.
5. Verser dans un saladier, laisser refroidir avant de réserver au réfrigérateur au moins une nuit.
6. Se déguste avec une glace à la vanille.

Poivre noir

Nez
Bois, fruits foncés, zeste d'orange

Bouche
Piquant, chaud et âcre

En parfumerie
Living par Lalique
Bulgari pour Homme par Bulgari
Poivre Piquant
par L'Artisan Parfumeur

L'émotion en cuisine
Soupe de poireaux

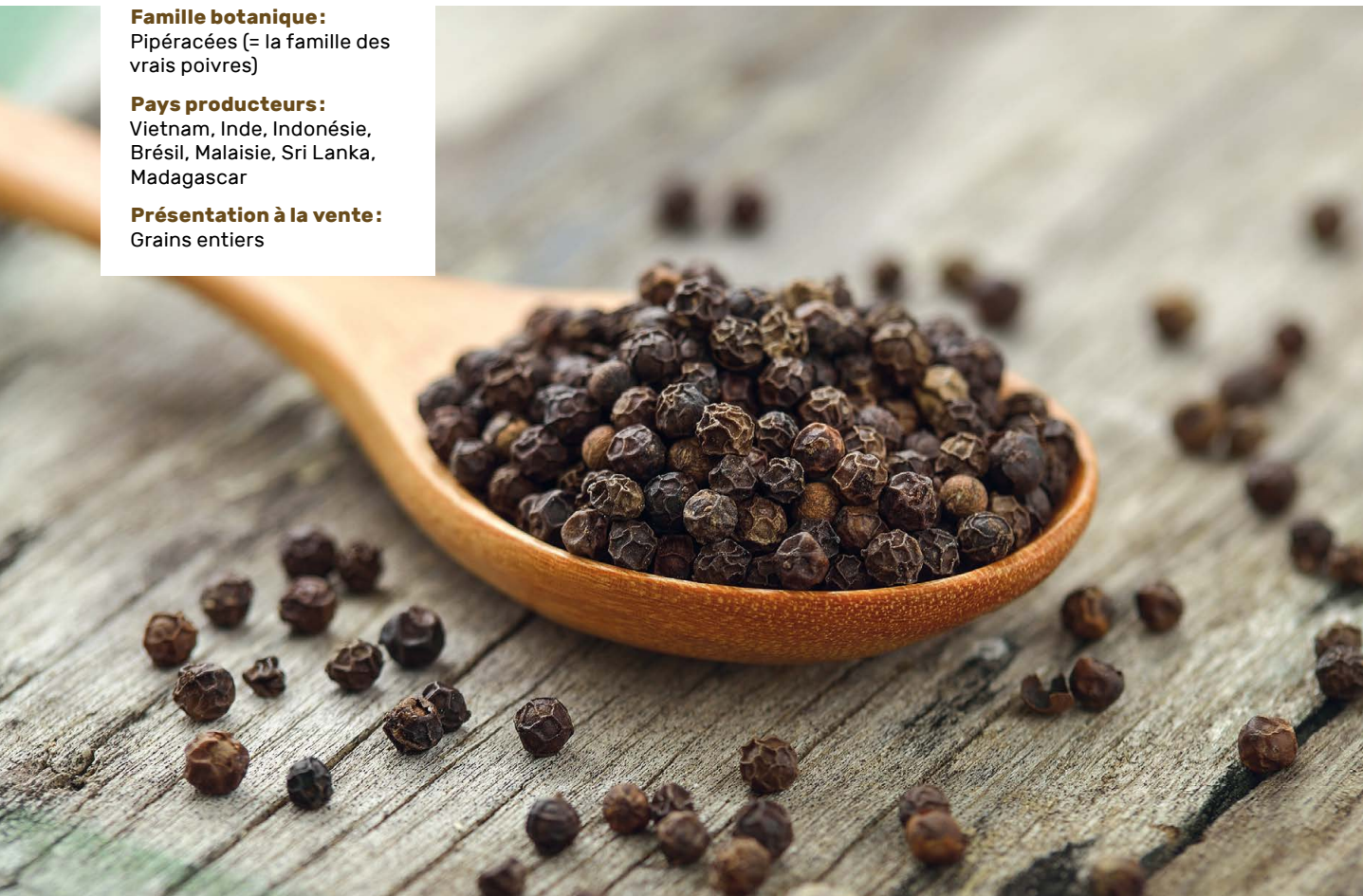
Le régal au dessert
Dans un sirop sur un fondant au chocolat

Épices complémentaires
Toutes… si bien dosé

Famille botanique :
Pipéracées (= la famille des vrais poivres)

Pays producteurs :
Vietnam, Inde, Indonésie, Brésil, Malaisie, Sri Lanka, Madagascar

Présentation à la vente :
Grains entiers



« *Dans l'écriture des goûts, si le sel est une virgule, le poivre est le point* », résume Olivier Rœllinger. Le poivre est l'épice le plus largement utilisée, puisqu'il trône, à côté du sel, sur toutes nos tables. Loin du vulgaire incendiaire, sa flaveur chaude exhale le goût des aliments, met les autres épices en valeur, réveille la cuisine. C'est un formidable catalyseur de saveurs. Plus de 700 espèces de poivriers sont recensées dans le monde, formant ainsi la plus grande famille d'épices, riche de multiples intensités : doux, fruité, minéral, fumé, piquant, brûlant…

La caractéristique des vrais poivres est de contenir la pipérine qui déclenche le « *pepper high effect* », une douleur qui provoque un échauffement puis une sécrétion d'endorphines dans le corps. Une sensation euphorique suit… alors, osons le poivre !

Mais lequel choisir ? Vert, noir, blanc, gris ou rouge, c'est le même poivre, traité à différents stades de maturité ! Les baies vertes deviennent rouges, vont se rider en séchant au soleil, virer du brun foncé au noir et devenir plus piquantes.

Les associations culinaires répondent aux lois de la couleur :

– **Le poivre noir** trouve sa place partout, s'accorde avec toutes les épices s'il est bien dosé. Quelle force ! Il est grand seigneur sur les aliments foncés, les viandes grillées, les fruits d'automne, les desserts au chocolat.

– **Le poivre blanc** aime la discrétion, à l'œil comme dans la bouche, sur des viandes blanches, du poisson et dans les sauces blanches. On l'aime pour ses arômes plus que pour son piquant maîtrisé.

– **Le poivre vert** est fruité. On l'aime sur les légumes et la cuisine légère.

– **Le poivre rouge** s'associe aux chairs rouges du thon, du gibier, du bœuf et du canard.

Le poivre noir a des arômes chauds, piquants, âpres. Il tient tête aux épices qui ont sa force, renforce et souligne les plus douces. Son arôme très volatile nécessite de le moudre au dernier moment.

Yaourt en sorbet au poivre noir

1. La veille, dans une casserole, faire bouillir 350 g d'eau minérale, 200 g de sucre et 2 c. à c. de miel neutre.
2. Laisser refroidir.
3. Mixer avec 2 yaourts à la crème, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger et 5 tours de moulin d'un poivre noir. Garder au froid.
4. Turbiner ou faire prendre le sorbet dans une sorbetière, juste avant de le déguster.

Recette de Laurence Guarneri, Astuces et Tours de Main®.

Poivre noir de Kampot

Nez
Floral

Bouche
Notes vertes de menthe fraîche et d'eucalyptus, puis légèrement sucré

L'émotion en cuisine
Un simple poisson grillé

Le régal au dessert
Sur une crème caramel

Épices complémentaires
Aucune, c'est une épice soliste !

Famille botanique :
Pipéracées

Pays producteur :
Provinces de Kampot et de Kep au Cambodge

Présentation à la vente :
Grains entiers

« *On trouve parfois du poivre. Il pousse enroulé autour de tiges de rotin, attachées comme les vignes de houblon.* » Chou Ta-Kuan (quelques temps avant 1312), Récit d'un séjour au Cambodge de 1296 à 1297.

C'est la plus ancienne référence au poivre du Cambodge, pays où cette épice est à la hauteur de la cuisine : élégante, surprenante…

Originaire d'une région située entre le golfe du Siam et les montagnes de l'Éléphant, le poivre de Kampot est probablement l'un des meilleurs au monde, l'un des rares à avoir bénéficié d'une IGP (Indication géographique protégée). Cette reconnaissance lui a ouvert les portes de la notoriété en Europe depuis 2010. Il faut dire que sa culture revient de loin ! Les exploitations ont failli disparaître lors de la terreur Khmer rouge (1975-1979) qui imposait dans tout le pays la culture exclusive du riz. La renaissance des exploitations a été d'autant plus longue que les pays voisins produisaient beaucoup de poivres de qualité inférieure… qu'ils baptisaient « de Kampot » pour profiter d'une légendaire réputation. Depuis la fin du XX^{e} siècle, les coopératives ont compris que l'exigence était l'amie de la résurgence, et le logo de l'IGP apposé sur l'emballage est désormais une précieuse protection.

Comme on travaille les cépages du vin, le poivre de Kampot se décline en vert, en blanc, en rouge. Mais le poivre noir, qui demeure encore rare, est le plus étonnant. Au-delà de l'intensité caractéristique de cette famille d'épices, il révèle des notes sucrées, parfois proches de la guimauve. La mer proche apporte une délicate fraîcheur d'eucalyptus et de menthe. Terroir oblige, les poissons, les coquillages et les crustacés savent profiter de ses meilleurs parfums.

Sauce au poivre de Kampot, sur une pièce de bœuf grillée

1. Concasser 5 g de poivre noir de Kampot.
2. Faire chauffer 100 g de crème liquide dans une petite casserole.
3. Hors du feu, verser le poivre concassé et laisser infuser une demi-heure.
4. Dans une poêle, faire dorer 2 échalotes émincées puis incorporer 20 cl de Cognac.
5. Verser la crème et 10 cl de bouillon de veau.
6. Fouettez sur feu doux.

Curry de crevettes au lait de coco, parfumé de poivre noir de Kampot

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- *750 g de grosses crevettes roses fraîches cuites*
- *500 g de julienne de légumes bio (carottes, courgettes, céleri)*
- *3 échalotes*
- *1 c. à s. d'huile d'olive*
- *500 g de cubes de tomates mondées*
- *40 cl de lait de coco*
- *2 c. à soupe de curry de Madras*
- *quelques gouttes de Tabasco®*
- *poivre noir de Kampot*
- *sel*

PRÉPARATION

1. Éplucher 750 g de grosses crevettes roses fraîches cuites. Les garder au frais jusqu'au repas.
2. Dans une marmite (en fonte, c'est l'idéal), cuire 10 minutes 500 g de julienne de légumes bio (carottes, courgettes, céleri) dans un fond d'eau. Réserver dans une passoire pour bien égoutter.
3. Faire revenir dans un peu d'huile d'olive 3 échalotes émincées et 500 g de cubes de tomates mondées.
4. Quand l'eau des tomates s'est évaporée, verser : la julienne, 40 cl de lait de coco non sucré si possible avec des extraits de noix de coco à 70 %, 2 c. à soupe de curry de Madras.
5. Laisser mijoter à feu doux 15 minutes. Garder éventuellement sur une veilleuse jusqu'à l'heure du repas.
6. Goûter pour rectifier l'assaisonnement : sel, curry, quelques gouttes de Tabasco®…
7. 10 minutes avant de servir (pas avant !), verser les crevettes décortiquées coupées en deux dans la longueur. Elles se réchaufferont doucement.
8. Dans l'assiette, parfumer de poivre noir de Kampot fraîchement moulu.
9. À déguster avec un riz blanc ou sauvage.

Poivre rouge

Nez
Tabac, bois de santal

Bouche
Tomate séchée

L'émotion en cuisine
Sur un steak de thon

Le régal au dessert
Une soupe de cerises

Épices complémentaires
Aucune, c'est une épice soliste !

Famille botanique :
Pipéracées (= la famille des vrais poivres)

Pays producteurs : Inde, Cambodge

Présentation à la vente :
Grains secs ou frais en saumure

C'est un poivre rare. On ne prendra donc pas le risque de le mélanger avec d'autres épices. Et ne le confondons pas avec les baies roses, il ne joue pas dans la même classe !

Le poivre rouge est cueilli à maturité. Quand il devient rouge pâle, on le plonge dans du vinaigre ou de la saumure pour qu'il n'évolue plus. Il est alors toujours vendu en conserve. Plus puissants que ceux d'un poivre vert, ses grains sont légèrement croquants sous la dent.

Mais il peut aussi être séché. Les variétés de Kampot au Cambodge et de Pondichéry en Inde sont les plus recherchées. Des parfums de cerise et de tabac se prolongent dans des saveurs de tomates séchées, proches du cynorrhodon.

Le poivre rouge s'associe aux chairs assorties en couleur du thon, du gibier, du bœuf et du canard. Ne nous trompons pas : il est aussi piquant qu'un poivre noir !

Soupe de griottes au poivre rouge Kampot

1. Verser dans une casserole : 2 dl d'eau, les graines grattées de 2 gousses de vanille de Madagascar… et les gousses grattées, 60 g de sucre semoule.

2. Porter à ébullition et laisser frémir le sirop 5 minutes.

3. Verser 1 kg de griottes congelées dénoyautées. Laisser cuire 10 minutes à feu doux après l'ébullition, en couvrant partiellement.

4. Faire refroidir dans un saladier à température ambiante avant de conserver au frais.

5. Cette soupe ne se consomme pas glacée

6. La servir après l'avoir saupoudrée de poivre rouge Kampot frais moulu.

Poivre rouge Phu-Quoc

Nez
Fleurs, mangue

L'émotion en cuisine
Chou cru

Bouche
Iodé, fruité, boisé, tabac

Le régal au dessert
Coulis de fruits rouges

Épices complémentaires
Aucune, c'est une épice soliste !

Famille botanique :
Pipéracées

Pays producteur : Île de Phu-Quoc au sud du Vietnam

Présentation à la vente :
Grains entiers

Déjà réputée pour la qualité de son *nuoc-mâm*, cette belle île de Phu-Quoc est aussi connue depuis le XIXe siècle pour son poivre. Tous les ingrédients d'un terroir sont rassemblés : un vent iodé qui vient de la mer, une méthode traditionnelle de culture entièrement naturelle, sans aucun produit chimique. Le résultat est là : un poivre exceptionnel recherché par les grands chefs, malgré un coût forcément élevé comparé aux cultures intensives et mécanisées des autres poivres de ce pays, qui s'en est fait une spécialité. Le gouvernement vietnamien a bien compris l'enjeu de ce fleuron gastronomique national, en soutenant le développement de nouvelles exploitations, afin de répondre aux demandes grandissantes d'exportation.

Comme pour les vendanges tardives d'un grand cépage, les femmes cueillent minutieusement à la main les grains un à un, qu'elles sélectionnent à maturité pour leur beau rouge sombre et brillant. Un premier séchage pendant deux ou trois semaines associe au soleil l'air de la mer pour développer des arômes spécifiques. Après un lavage à l'eau de source qui a traversé les montagnes, les baies sont triées. Seules celles qui ont gardé leur enveloppe (péricarpe) seront sélectionnées et promises à représenter l'île à travers le monde. Un second séchage à l'ombre d'au moins deux mois réduira leur taux d'humidité à moins de 10 %.

Les notes de ce poivre rouge sont très spécifiques : épicées et boisées comme bien des poivres, elles s'enorgueillissent d'arômes de mangue et de notes iodées sucrées salées. Les amateurs repèrent même des notes empyreumatiques spécifiques aux tabacs à pipe.

Les accords sur la palette des couleurs ont leur immanquable logique : on utilisera ce poivre dans les salades de fruits, dans un coulis de fruits rouges. Mais aussi sur une viande blanche, des légumes crus et une salade.

Sorbet au vieux parmesan et au poivre rouge de Phu-Quoc

1. Battre en chantilly 250 g de crème fleurette bien froide.
2. Ajouter délicatement 150 g de parmesan vieux, finement râpé, de manière à obtenir un appareil très homogène.
3. Laisser prendre plusieurs heures au congélateur.
4. Servir en granité comme de la neige poudreuse sur une tartine de pain de campagne grillée, rehaussé de 2 ou 3 tours de moulin de poivre rouge de Phu-Quoc.

Recette d'Emmanuel Hamayon, qui fut un fin gastronome.

Poivre sacré de Patagonie

Nez
Fruité

L'émotion en cuisine
Bouillon aux coquillages

Bouche
Camphre

Épices complémentaires
Cannelle, coriandre

Famille botanique :
Wintéracées

Pays producteurs :
Patagonie, à l'extrême sud du Chili

Présentation à la vente :
Baies entières

Faut-il que le poivre soit le roi des épices pour que, en permanence, des baies s'approprient son nom ! L'un des nouveaux prétendants est le poivre sacré de Chiloé (on prononce *tchiloé*) qui vient de l'extrême sud du Chili. L'arbre faux poivrier est le *Drimys winteri*, de *drimys,* qui signifie « âcre » en grec, et du nom de William Winter. Ce capitaine du corsaire Francis Drake (XVIe siècle) a découvert l'arbre en Patagonie et a révélé ses vertus contre le scorbut des marins grâce à la richesse en vitamine C des fruits.

Selon les tribus amérindiennes de cette région, l'arbre est sacré, utilisé en sorcellerie ou un symbole de sagesse. La complexité de ces baies tient-elle de ces croyances ? L'enveloppe (le péricarpe) est camphrée et fruitée. La graine noire à l'intérieur est piquante, légèrement anesthésiante sur la langue.

Ce faux poivre parfume les poissons, le bouillon des coquillages, à condition qu'on ne le chauffe pas. On sera obligé de le concasser au mortier… peut-être parce qu'il n'est pas si facile de broyer des pouvoirs sacrés dans un moulin.

Pommes de terre aux agrumes et au poivre sacré de Patagonie

1. Brosser sous l'eau chaude une orange et un citron bio. Les zester puis extraire le jus de l'orange. Réserver.

2. Laver soigneusement 500 g de petites pommes de terre nouvelles, en gardant leur peau.

3. Les mettre dans une casserole, couvrir d'eau froide, saler et cuire environ 10 minutes.

4. Les égoutter.

5. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et y jeter les pommes de terre. Ajouter les zestes des agrumes ainsi que le jus de l'orange.

6. Laisser réduire le jus et dorer les pommes de terre.

7. Parsemer de poivre sacré de Patagonie juste concassé et servir avec un poisson.

Poivre Sarawak

Nez
Résineux

Bouche
Notes fraîches et boisées, pain d'épice

L'émotion en cuisine
Sur un foie gras chaud, un tournedos

Le régal au dessert
Salade de fruits rouges, dessert au cacao d'Indonésie

Épices complémentaires
Aucune, c'est une épice soliste !

Famille botanique : Pipéracées

Pays producteur : Île de Bornéo en Malaisie

Présentation à la vente : Baies noires

Bien des chefs étoilés ne jurent que par lui ! Alain Passard en saupoudre son gratin d'oignons doux, non pas pour les notes peu piquantes, mais pour l'élégance en bouche de ces grains.

Le poivre noir Sarawak est associé à la gastronomie. Est-ce grâce au biotope des forêts tropicales préservées par les tribus indigènes sur l'île de Bornéo que les poivriers s'épanouissent dans des conditions idéales ? Les grains de ce poivre offrent des notes complexes de résine, de fruits verts et de pain d'épices. Son subtil équilibre de fraîcheur fruitée et d'acidité qui se prolonge en bouche lui donne une légitimité gustative sur des nourritures puissantes, des gibiers, un foie gras poêlé, une viande rouge.

On le concasse sur des sardines ou des maquereaux, il magnifie la sauce à l'orange d'un canard, les sauces à la crème comme celle d'une salade de concombre. Un fromage frais de chèvre et des fruits poêlés – cerises, pêches – nous transporteront dans la région de Sarawak à son contact, dans cette Malaisie devenue l'un des plus grands exportateurs de poivre au monde.

Sucettes de parmesan au poivre Sarawak… pour l'apéritif

1. Râper du parmesan frais.
2. Déposer des petits tas dans une poêle bien chaude.
3. Poivrer généreusement de poivre Sarawak.
4. Laisser brunir quelques instants.
5. Décoller les petites galettes ainsi constituées.
6. Piquer chacune avec un cure-dents avant de les servir, tièdes.

Poivre Timut

Nez
Citron

Bouche
Pamplemousse, yuzu, notes boisées

L'émotion en cuisine
Filet de sole

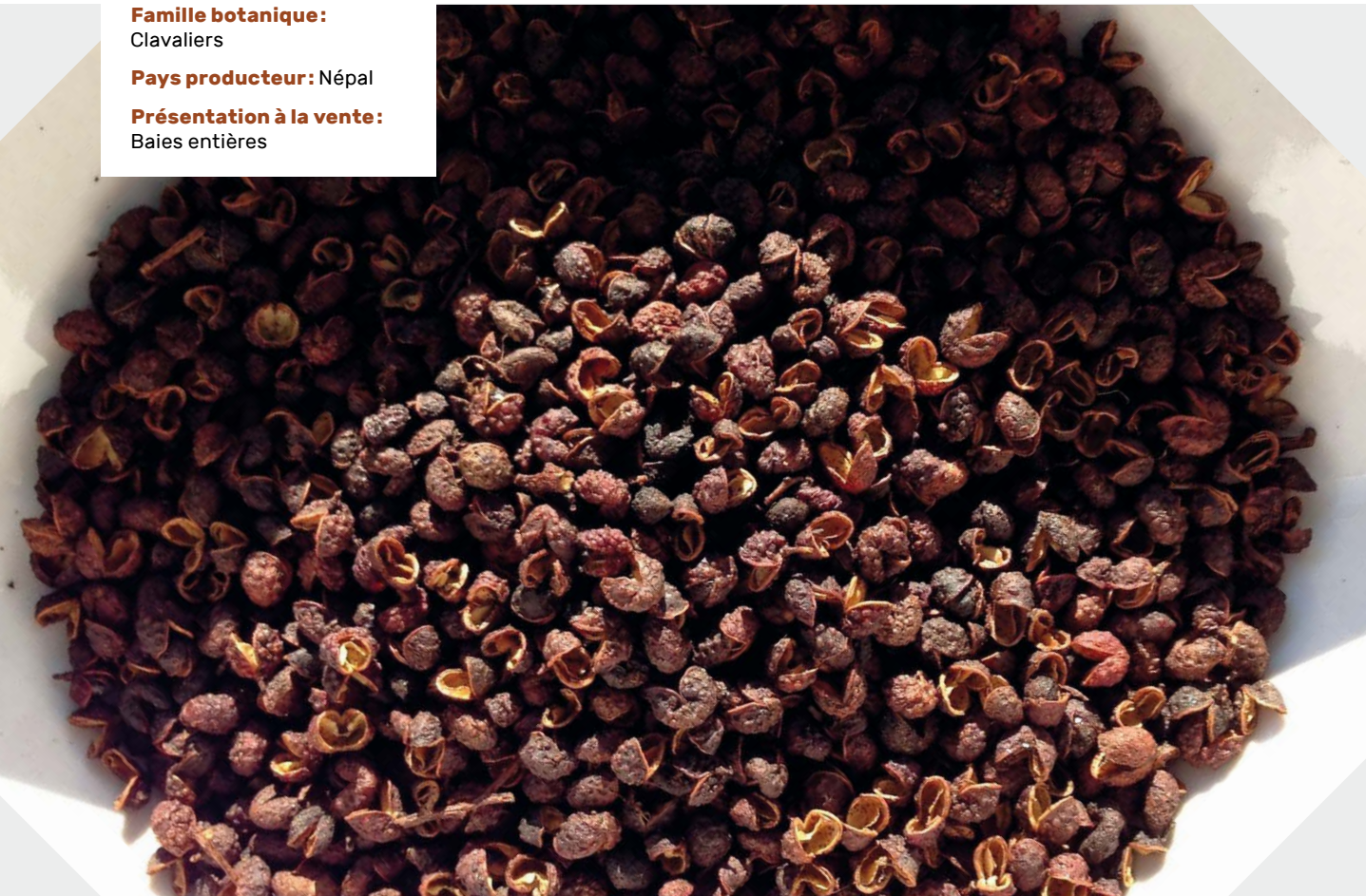
Le régal au dessert
Salade de pêches blanches

Épices complémentaires
Aucune, c'est une épice soliste !

Famille botanique :
Clavaliers

Pays producteur : Népal

Présentation à la vente :
Baies entières



Surnommée « poivre pamplemousse », c'est une baie rare découverte récemment au Népal. L'importateur d'épices Thiercelin a été le premier à le commercialiser en France en 2009. Ce faux poivre est le cousin des baies de Sichouan, il leur ressemble en plus petit et plus foncé. Il est, lui aussi, légèrement anesthésiant sur la langue quand on le croque.

Les saveurs du poivre de Timut sont d'autant plus étonnantes qu'il ne subit aucun traitement d'aromatisation. Les baies ont des notes très marquées de pamplemousse rose et de yuzu, ce qu'on explique par leur appartenance botanique à la famille des agrumes. Elles se dosent avec parcimonie, développant leur puissance dans des recettes à base de liquide : marinade, bouillon, soupe, vinaigrette…

Le « poivre pamplemousse » est forcément l'ami des produits de la mer : filet de sole, poêlée de gambas, langoustines, noix de Saint-Jacques… Il trouve une place légitime aux côtés des saveurs sucrées, comme celles du chocolat, des fruits d'été à noyau et des fruits rouges.

Foie gras poché au poivre Timut

1. Faire infuser 1 heure dans 70 cl d'eau bouillante : 1,5 c. à c. de thé rouge rooibos, 1 branche de céleri en rondelles (en gardant les feuilles), 1 bâton de cannelle, 1 clou de girofle, 1 étoile d'anis, le zeste de ½ orange bio brossée sous l'eau chaude, ½ c. à c. de grains de poivre Timut.

2. Filtrer et réchauffer jusqu'au frémissement.

3. Couper en lamelles 400 g de foie de canard cru dénervé.

4. Les répartir dans 4 assiettes creuses au moment de servir.

5. Recouvrir de l'infusion chaude aux épices.

6. Décorer avec une feuille de céleri et servir immédiatement.

Poivre vert

Nez
Herbe fraîche, légume vert

Bouche
Peu piquant, très parfumé

En parfumerie
Cerruti 1881 Amber par Cerruti

L'émotion en cuisine
Gratin de courgettes, soupe de carottes

Le régal au dessert
Pain perdu de pain d'épice, charlotte aux framboises

Épices complémentaires
Cardamome, câpres, gingembre, citronnelle, wasabi

Famille botanique :
Pipéracées (= la famille des vrais poivres)

Pays producteur : Inde

Présentation à la vente :
Dans un bocal de vinaigre

Le poivre vert est récolté dans sa prime jeunesse, lorsque le grain n'est pas encore mûr. Les baies fraîches sont conservées en milieu humide, dans une solution de sel et de vinaigre avant d'être pasteurisées.

Peu piquant, le poivre vert est fruité et le plus parfumé de tous. Il a la particularité de s'épanouir à la chaleur et trouve donc sa place dans les cuissons longues des gibiers.

Il aime se rouler dans les produits laitiers : le beurre, la crème fraîche, le mascarpone… Alors, une fois les grains lavés, on les écrase à la fourchette dans un crème fraîche délicatement chauffée pour éblouir une blanquette de poisson ou de veau, la sauce d'une volaille, un magret de canard. Les légumes fades comme la courgette ou la pomme de terre, les fruits comme l'ananas, les groseilles, la pastèque, l'apprécient en toute petite quantité. Le poivre vert nous étonnera sur une salade de fraises et une tartine de pâte à tartiner chocolat-noisettes.

Sauce au poivre vert…
sur une viande rouge

1. Mélanger 100 ml de vinaigre de vin blanc à un petit verre d'eau. Porter à ébullition.

2. Verser 1 échalote épluchée et émincée.

3. Faire réduire jusqu'à obtenir à peu près 2 c. à s. de liquide.

4. Filtrer pour éliminer l'échalote.

5. Mélanger au liquide 3 c. à c. de grains de poivre vert égouttés.

6. Remettre sur feu doux pour mélanger 200 ml de crème épaisse et 2 c. à c. de moutarde.

7. Après 3 minutes de réduction, la sauce peut être servie.

Poivre Voatsiperifery de Madagascar

Nez
Puissant comme un poivre noir, terreux, agrume et menthe

Bouche
Boisé, agrume, fleur

En parfumerie
Soir d'Orient par Sisley

L'émotion en cuisine
Tagine de pigeon

Le régal au dessert
Compote de fruits secs, gâteau coulant de chocolat noir… forcément de Madagascar

Épices complémentaires
Vanille

Famille botanique :
Pipéracées

Pays producteurs :
Madagascar mais aussi île Maurice, île de La Réunion

Présentation à la vente :
Baies

Aussi sauvage que rare, ce poivre pousse dans les forêts tropicales, à l'est de Madagascar. Les lianes souvent inaccessibles rendent difficile sa récolte. Les baies de petite taille, que le climat humide fragilise, se reconnaissent à une sorte d'épine, un petit appendice caudal marron rouge. Attention à ne pas le confondre avec le poivre cubèbe à queue…

Ce poivre est long en bouche. Ses notes d'agrumes et de fleurs le différencient des poivres piquants, une bonne raison pour utiliser son élégance dans les plats les plus raffinés. Chef cuisinier, Gérard Vives est l'importateur d'épices du Comptoir des Poivres qui a, le premier, fait connaître ces grains d'exception en Europe.

Comme tous les poivres, on l'utilise en petite quantité et en touche finale, en lui épargnant les cuissons. Il se vengerait en devenant amer, ce serait dommage ! On préfère le concasser grossièrement pour faire ressortir au dernier moment la finesse au cœur des baies. Il enchantera les viandes d'agneau, de porc, comme les plats de charcuterie et les terrines. Mais aussi une terrine de foie gras, des fromages frais de chèvre, une simple purée de pomme de terre. Il complètera les saveurs des cornichons au vinaigre et des pickles.

L'harmonie des terroirs nous pousse à associer le poivre Voatsiperifery aux produits d'excellence de cette belle île comme les poissons blancs. Sans oublier les desserts avec la vanille Bourbon et le cacao fin et aromatique qui se décline en desserts et en ganaches. Enfin, comme un magicien, il affolera les bulles dans une flûte de champagne.

Sorbet minute au melon et au poivre Voatsiperifery

1. Couper en petits morceaux la chair d'1 kg de melon bien sucré. Les congeler la veille de la dégustation.

2. À l'heure du dessert, mettre dans un mixer, dans l'ordre : les morceaux de melon congelés, 200 g de sucre de canne liquide, 350 g de mascarpone bien froid.

3. Mixer rapidement tous les ingrédients.

4. Parfumer dans chaque coupe avec quelques tours de moulin de poivre Voatsiperifery.

5. Déguster aussitôt.

Raifort

Nez
Soufre et ammoniaque, attaque les sinus

L'émotion en cuisine
Ragoût de bœuf, risotto aux fruits de mer, hareng

Bouche
Piquant et âcre, comme la moutarde

Épices complémentaires
Anis, carvi, sésame

Famille botanique :
Crucifères

Pays producteurs : Europe du Nord, Europe de l'Est, Allemagne et Est de la France

Présentation à la vente :
Radis frais ou pâte blanche

Les chevaux anglais seraient-ils nourris au raifort ? Les Anglais l'appellent *horseradish* (« le radis du cheval »), alors qu'il ne figure jamais au menu des équidés, mais toujours dans leur assiette de *roast beef* ! Cette racine grise à la pulpe blanche, qu'il ne faut pas confondre avec le radis noir, se trouve à l'état sauvage au bord des ruisseaux ou le long des chemins. On peut aussi le repiquer dans son jardin mais il devient vite envahissant… comme dans les plats. Le raifort a les mêmes composants que la moutarde à laquelle il est apparenté. Aussi doit-on l'associer à des saveurs puissantes et âcres qui sauront lui tenir tête : betterave, lard ou poisson fumé, gibiers faisandés, fromages affinés…

Pour le consommer, on épluche la racine fraîche, qui se vengera en faisant davantage pleurer que le plus méchant oignon ! On la râpe avant de la mélanger à du vinaigre ou du jus de citron pour préserver sa couleur, à de l'huile et du sel. Une petite quantité réveillera la purée d'un hachis Parmentier, une mayonnaise, une salade de pommes de terre. Il s'adoucit mélangé à un peu de crème fraîche. Son usage est courant dans les pays germaniques et en Alsace où il remplace la moutarde sur du bœuf, la charcuterie, la choucroute. En Autriche, on trouve couramment du *kren*, raifort fraîchement moulu, dans les supermarchés. Les pays nordiques l'associent à leurs poissons fumés.

Sa saveur amère symbolique le rend incontournable sur les tables juives lors du *Seder*, pour la fête de *Pessa'h*. Dans le *chrain*, cette préparation à base de betterave, il accompagne la carpe farcie (*gefilte fish*) du shabbat.

Les États-Unis en sont aussi friands. À la Nouvelle-Orléans, on sert les huîtres avec du raifort, créant un choc thermique et épicé. La ville de Buffalo, dans l'État de New York, a pour spécialité le petit sandwich *beef-on-weck*, des fines tranches de bœuf saignant relevé de raifort et de carvi.

Sauce raifort à la pomme… sur une viande froide

1. Éplucher et râper une pomme Granny-Smith.
2. Hacher 2 brins de persil plat.
3. Mélanger : la pomme râpée, 4 c. à s. de raifort râpé, 1 c. à s. de jus de citron, 1 pincée de sucre en poudre, 1 pincée de sel fin.
4. Recouvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 30 minutes au frais.
5. Mélanger avec 3 c. à s. de yaourt type Fjord au moment de servir.
6. Goûter pour éventuellement rectifier l'assaisonnement avec du sel ou du jus de citron.
7. Parsemer du persil haché.

Réglisse

Nez
Cuir, boisé,

Bouche
Douce amère et sucrée

En parfumerie
Brin de Réglisse par Hermès
Hypnotic Poison, Eau de parfum par Dior
Eau de Réglisse par Caron

L'émotion en cuisine
Dans la sauce d'une caille, avec des petits pois, des endives braisées

Le régal au dessert
Avec des fraises des bois, dans une tarte au citron, une Chantilly

Épices complémentaires
Anis, badiane, thé vert

Famille botanique : Papilionacées

Pays producteurs : Zones chaudes et humides dont Alicante, en Espagne

Présentation à la vente : Bâton ou poudre

Intrigante réglisse ! Féminine quand on parle de sa plante, masculine pour nommer la racine… Qui n'a pas « mâchouillé » ce petit bâton étant enfant ? Ou déroulé avec plaisir un rouleau en escargot pour se noircir les dents ? Les Grecs l'ont baptisée « douce racine ». Peut-être parce qu'elle est un sucre naturel ? En tous cas, sans la moindre calorie.

Seule la racine profonde est comestible et produit une substance aromatique qui parfume alcools et confiseries. Le bâton de réglisse doit être taillé en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un petit couteau, ou écrasé au marteau afin de libérer tout son parfum. Son infusion dans du lait ou de la crème lui ouvre la porte de nombreux desserts. La racine broyée préférée en Asie a un goût plus subtil, moins boisé.

La réglisse est surtout employée en confiserie (en bâton, en ruban, en perles…). Salée ou sucrée, les Hollandais en raffolent. Mariska Schaefer propose plus de 500 parfums de réglisse dans son magasin d'Amsterdam ! Guillaume Apollinaire, dans son inventaire du « cubisme culinaire », pensait s'insurger contre la cuisine bourgeoise en imaginant la recette des cailles au jus de réglisse. Il est vrai qu'un petit bâton taillé libèrera son mystère exotique dans la sauce d'un canard, d'un pigeon, dans une blanquette de veau, avec des coquilles Saint-Jacques, des légumes un peu sucrés comme le potimarron. Les petites plaques de Zan sont les alliées culinaires qui fondent facilement dans tout liquide, sauce, appareil salé ou sucré.

La réglisse est indissociable des boissons anisées comme le pastis et ses déclinaisons, dans le pourtour méditerranéen. L'Antésite (du latin *ante sitis*, « contre la soif »), créée dans l'officine d'un apothicaire de Voiron (Isère) en 1900, est un concentré de réglisse aromatisé à d'autres plantes dont l'anis.

Endives braisées au jus de réglisse

1. Éplucher et émincer finement les 2 échalotes. Les faire revenir sur feu doux dans 20 g de beurre.

2. Ajouter 10 cl de vin blanc sec et un petit morceau de zan. Laisser réduire aux 2/3. Saler et poivrer. Réserver.

3. Essuyer et couper 4 endives en deux, ôter le triangle dur à leur pied.

4. Faire fondre 30 g de beurre dans une sauteuse et y déposer les endives côté cœur. Saupoudrer de cassonade et laisser cuire sur feu moyen une vingtaine de minutes en les retournant de temps en temps (attention, elles brûlent vite…).

5. Les napper du jus de réglisse et maintenir à feu doux.

6. Servir avec un pavé de saumon à peine cuit.

Rose

Nez
La rose !… avec un éventail de 500 molécules odorantes : épicées, fruitées, boisées, vertes ou citronnées…

Bouche
Une fleur

En parfumerie
Café Rose par Tom Ford
Nahema par Guerlain
Evelyn Rose par Crabtree & Evelyn

L'émotion en cuisine
Un risotto au safran, des gambas

Le régal au dessert
Avec la framboise, dans une panna cotta

Épices complémentaires
Safran, vanille, anis, poivre

Famille botanique :
Rosaceae

Pays producteurs :
Pays-Bas, Iran

Présentation à la vente :
Pétales fraîches, boutons séchés, poudre…

La rose, une fleur épice ? Ça c'est le bouquet ! On connaît la reine des jardins pour la puissance de son parfum qui inspire les nez en parfumerie. On connaît moins ce qu'elle peut apporter à la cuisine ou à la confiserie.

En Orient, on vit avec le rêve sensuel de la confiture de pétales de roses de Damas préparée par Shéhérazade. La ville de Provins (Seine-et-Marne) décline une rose d'églantine au service de la gourmandise, de la confiture à la guimauve.

Pour donner du rose aux joues de certains produits, on choisit des pétales ou des boutons de roses séchés bios, sans pesticide, spécifiquement destinés à l'alimentation. L'eau ou le sirop de rose doit rester discret, tant le parfum charnel trop marqué peut donner au plat… un goût de savonnette ! Parce que la rose n'est pas sans épines pour qui veut la conquérir ! L'idéal est de l'associer à des aliments ou à des épices qui la subliment, avec un corps gras pour fixer les effluves.

L'Inde en colore son fameux *lassi* (boisson à base de yaourt mixé à la cardamome). Les gourmandises orientales aiment sa présence élégante qui peut remplacer l'eau de fleur d'oranger dans les salades de fruits, les sorbets. La rose offre au loukoum une signature raffinée. Les pétales frais s'infusent dans la crème, le sirop réveille un Champagne, le parfum trouble un thé, des pâtes de fruits, des macarons, des confitures… Et si le flacon d'eau de rose tarde à se vider, on peut toujours se faire la peau douce…

Le Danemark est friand de roses églantines sauvages dont les bourgeons se mangent en marmelade sur les tartines du matin. Pierre Hermé a associé dans son gâteau Ispahan les saveurs de la framboise, du litchi au parfum de la rose. Ce mariage est maintenant un classique en pâtisserie. Rémi Henry, dans son Atelier du confiseur à Colombes (Hauts-de-Seine), confit toujours les pétales de rose à la main, selon une recette médiévale.

Lassi indien à la mangue et à la rose… pour rosir de plaisir

1. Peler et dénoyauter 2 mangues bien mûres.

2. Dans un blender, mixer 1 minute : la chair des mangues coupées en morceaux, 400 g de yaourt grec, 2 c. à s. d'eau de rose, 100 g de sucre en poudre.

3. Incorporer 4 glaçons et mixer à nouveau pour obtenir un mélange onctueux.

Safran

Nez
Cuir marin, résine, tabac blond

Bouche
Herbe sèche, note de réglisse, parfois de miel et astringent en fin de bouche

En parfumerie
La Grande Écurie - Bougie de la Galerie des Glaces du Château de Versailles
As Sawira par Penhaligon's
Soir d'Orient par Sisley

L'émotion en cuisine
Des pâtes aux fruits de mer

Le régal au dessert
Une crème anglaise, de la rhubarbe, une ganache au chocolat au lait

Épices complémentaires
La réglisse, le gingembre, poivre long ou de Java

Famille botanique : Iridacées

Pays producteurs : Iran, Inde, Grèce, France

Présentation à la vente : Stigmates

Le safran a offert ses pigments d'or pour les enluminures et ses nuances les plus lumineuses pour les teintures. Ces usages tinctoriaux étaient jadis sa première valeur d'usage. Toujours couleur sacrée des moines bouddhistes, l'orange safran offre généreusement sa lumière. Le safran est la seule épice qui apporte couleur, odeur et saveur. Celui de la Mancha en Espagne bénéficie d'une AOC. Réputé pour être l'un des meilleurs au monde, il a des arômes de champignon, de fumé, de réglisse, de santal et de poivre.

Peu importe que le safran soit l'épice la plus chère, puisqu'il en faut tellement peu pour colorer les aliments qui ont mauvaise mine et leur donner une couleur de fête. On prévoit un ou trois stigmates – ou petits filaments – du crocus, écrasés dans un mortier par personne. Contrairement aux épices d'origines lointaines qui relèvent les plats, le safran s'incorpore sans violence, tout en finesse dans un plat de riz, de pomme de terre, de chou-fleur, de poisson, dans un dessert à la poire ou une crème caramel… même si on peut regretter sa fadeur au palais. Les pistils sont toujours plus savoureux que la poudre.

Des recettes du monde entier témoignent de l'universalité de son emploi : petits pains safranés suédois de Noël, bouillabaisse de Marseille, pains du Kippour, *koulitch* de la Pâque russe…

L'Espagne a gardé la tradition du safran dans sa cuisine. La paella est un riz safrané avec des coquillages, des poissons et des légumes. Une légende de la Renaissance italienne raconte que le célèbre risotto milanais, traditionnellement coloré au safran, aurait pour origine la chute accidentelle dans la marmite des ouvriers maçons, d'une préparation de safran destinée aux fresques de la Chapelle Sixtine.

Risotto au safran à l'italienne

1. La veille, écraser 12 filaments de safran dans un mortier, les mélanger à 4 c. à s. d'eau tiède. Laisser infuser une nuit à température.

2. Éplucher et émincer un oignon.

3. Réaliser 75 cl de bouillon de volaille avec une poudre Maggi©. Le réserver au chaud.

4. Dans une sauteuse à bord haut, faire dorer à feu doux dans un peu de beurre l'oignon.

5. Jeter dessus 100 g de riz Arborio sans le laver. Le tourner avec une cuillère en bois jusqu'à une légère coloration.

6. Verser le bouillon sur le riz, ainsi que le safran dans son eau.

7. Laisser cuire 45 minutes environ à feu doux, en remuant régulièrement.

8. Quand tout le liquide a été absorbé, retirer la sauteuse du feu. Déposer à la surface 2 c. à s. de mascarpone et 4 c. à s. de parmesan râpé.

9. Couvrir 3 minutes, mélanger, goûter pour rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Sésame

Nez
Fruit sec torréfié

Bouche
Noisette

En parfumerie
Florabellio de Diptyque

L'émotion en cuisine
Avec l'aubergine, du gorgonzola ou un fromage de chèvre puissant

Le régal au dessert
Avec les desserts au citron et au miel

Épices complémentaires
Anis, gingembre

Famille botanique :
Pédaliacées

Pays producteurs : Chine, Inde, Birmanie

Présentation à la vente :
Graines noires, marron ou blanches

La formule magique «*Sésame, ouvre-toi!*», devenue célèbre depuis *Ali Baba et les quarante voleurs,* est loin d'être anodine. Cette toute petite graine est un symbole de fécondité, qui ouvre à loisir le ventre de la terre, les portes secrètes de la grotte dans laquelle les quarante voleurs entassent leurs richesses.

«*Sésame, régale-moi!*». Dans nos assiettes, la promesse est tenue avec des déclinaisons épatantes. Pour qu'elles révèlent leur vivacité proche de la noisette, on trempe les graines pendant 15 minutes dans de l'eau avant de les griller dans une poêle bien chaude, feu éteint, en les remuant sans arrêt pour qu'elles ne brûlent pas. Elles font croquer les nougats chinois et vietnamiens, savent donner un petit côté oriental à une simple baguette de pain ou un poisson façon meunière.

L'huile végétale de sésame a un goût de noisette et de foin coupé très prononcé qu'on retrouve souvent dans la cuisine chinoise. On la consomme de préférence crue comme assaisonnement, et pourquoi pas dans une mayonnaise qui surprendra ? Quant à la purée de sésame, elle remplace facilement les protéines animales (viande, lait, œufs…).

Au Moyen-Orient, on écrase le sésame pour confectionner la pâte de *tehina*, qui peut même remplacer une partie du beurre d'une pâte à tarte. Les graines moulues mélangées à l'huile d'olive sont l'ingrédient de base de la gastronomie. Les Libanais en sont friands pour accompagner leurs *mezze* et leurs brochettes.

Le sésame noir a un goût moins prononcé que le blanc, plus subtil, plus musqué. On l'utilise surtout pour donner une touche décorative japonisante. Sa pâte couleur d'encre… de Chine colore d'un noir bleuté les pâtisseries. Sadaharu Aoki a créé à Paris le premier éclair au sésame noir, une gourmandise raffinée, restée dans la légende.

Thon en croûte de sésame

1. Préparer une marinade en mélangeant dans un plat creux : environ 5 cm de racine de gingembre frais, épluchée et râpée, 10 c. à s. d'huile de sésame, 8 c. à s. de sauce soja, 4 gouttes de Tabasco®, 2 c à s de miel liquide neutre.

2. Faire mariner au moins une heure 4 steaks de thon.

3. Puis les égoutter sans les essuyer.

4. Les badigeonner d'un peu d'huile avant de les «paner» généreusement d'un mélange de graines de sésame blanches et noires sur les 2 faces.

5. Saisir le thon dans une poêle bien chaude sur chaque face entre 1 et 2 minutes selon la cuisson souhaitée.

Sucre

Nez
Torréfaction quand cuit (= caramel)

Bouche
Symbole de la saveur sucrée

En parfumerie
Angel par Thierry Mugler

L'émotion en cuisine
Chutney, saumon gravlax

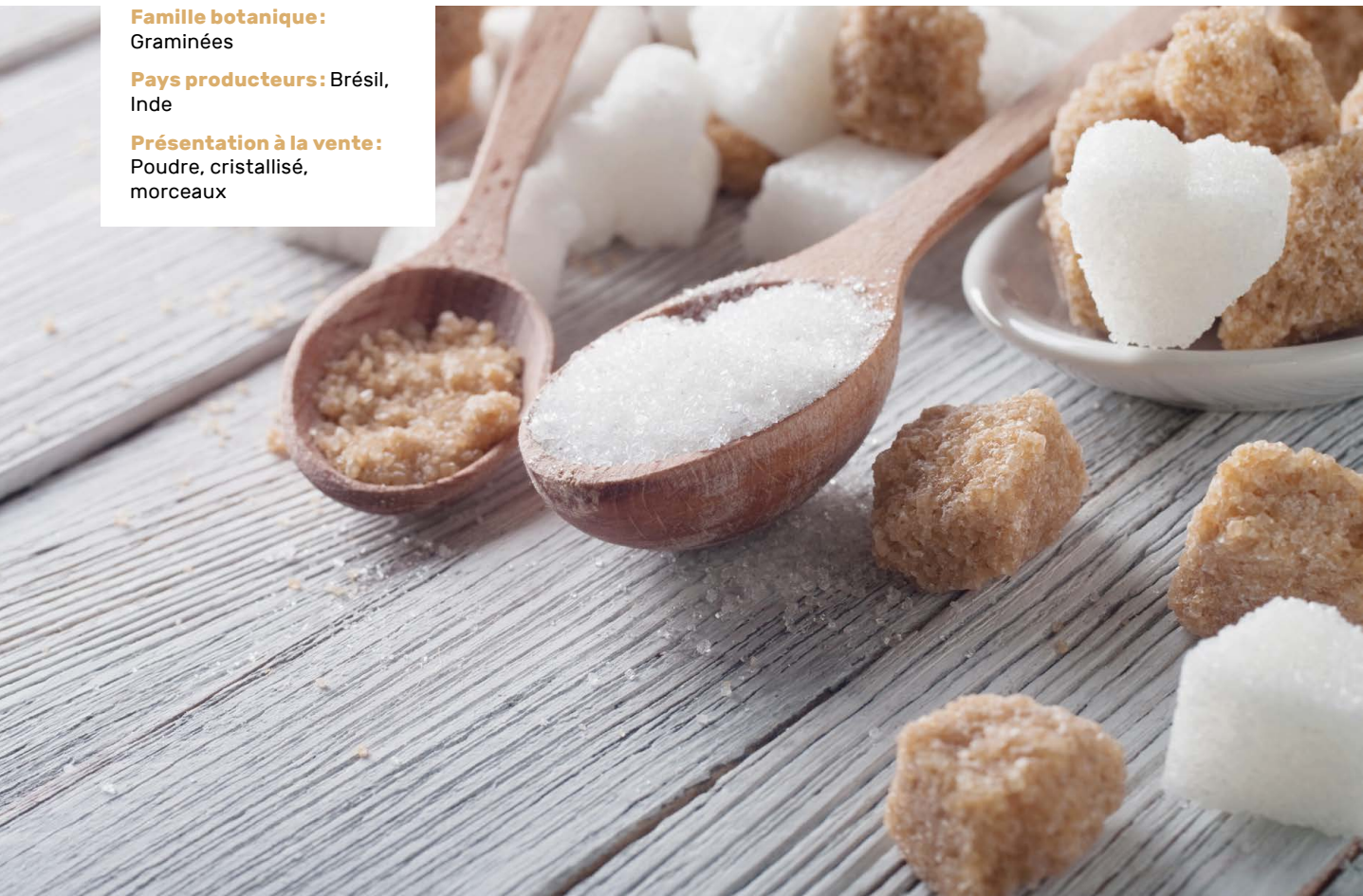
Le régal au dessert
Frangipane

Épices complémentaires
Cannelle, cacao

Famille botanique : Graminées

Pays producteurs : Brésil, Inde

Présentation à la vente : Poudre, cristallisé, morceaux



Produit extrait de la canne à sucre cultivée très tôt en Inde, le sucre fut considéré comme une épice jusqu'au Moyen Âge. Il fut rapporté d'Orient par les Croisés, avec le nom de « sel indien » comme condiment qui relevait les viandes, puis de « miel indien » parce qu'il remplaçait le miel. D'où cette belle expression française « *Être tout sucre et tout miel* », qui désigne une personne qui se donne une apparence de douceur.

C'est l'épice la plus maligne : non seulement le sucre est utilisé comme moyen de conservation, notamment dans la confiserie des fruits, mais c'est un fabuleux révélateur d'arômes. En très petite quantité, il relève les autres saveurs par contraste.

Symbole de la saveur sucrée, il est indispensable aux desserts et aux confitures, même si les tendances nutritionnelles de l'époque modèrent son utilisation. Heureusement, il a de grands pouvoirs en quelques cuillerées.

De par ses origines, le jus de la canne à sucre, la cassonade, a une saveur spécifique rappelant celle du rhum. C'est le sucre des recettes exotiques ou d'origine anglaise, comme les *pickles*, les *chutneys*… La vergeoise se rapproche du caramel, c'est le sucre des spécialités flamandes, du Nord de la France et de la Belgique. Le candi est le sucre des boissons chaudes, des grogs et des infusions.

Confiture de lait comme au Venezuela (*Doce de leite*)

1. Placer une boîte de lait concentré sucré Nestlé® dans une grande casserole.
2. Verser de l'eau froide par-dessus de façon à la recouvrir.
3. Porter à ébullition, couvrir et laisser frémir à feu doux et à couvert pendant 2 heures. Vérifier le niveau d'eau et en ajouter éventuellement.
4. Plonger ensuite la boîte de confiture de lait dans de l'eau bien froide 15 minutes pour arrêter la cuisson puis l'ouvrir.
5. Réserver à température ambiante pendant 24 heures.

Ananas rôti aux épices

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- *1 gros ananas (800 g à 1 kg)*
- *1 litre d'eau*
- *500 g de sucre semoule*
- *10 g de cannelle moulue*
- *Les graines grattées dans une gousse de vanille*
- *2 clous de girofle*
- *Les graines extraites de 6 capsules de cardamome verte*
- *6 grains de poivre noir*
- *2 étoiles de badiane*
- *Le jus d'un citron*

PRÉPARATION

1. **La veille**, éplucher l'ananas et retirer les « yeux ».
2. Le couper en 4 dans le sens de la hauteur pour enlever le cœur ligneux.
3. Dans une casserole, verser dans l'eau : le sucre en premier, les épices, et les graines et la gousse de vanille fendue et grattée.
4. Cuire ce sirop 15 minutes à ébullition.
5. Hors du feu, plonger les quartiers d'ananas, bien les enrober de sirop chaud.
6. Les laisser infuser pendant 24 heures à couvert, en les retournant plusieurs fois.
7. **Avant le repas**, chauffer dans une poêle 10 cl du sirop aux épices filtré et le jus de citron.
8. Quand un caramel blond apparaît, faire rôtir sur les 2 faces les quartiers d'ananas à feu doux.
9. Maintenir à feu très doux.
10. Servir en tranches accompagnées d'une glace à la noix de coco.

Sumac

Nez
Agrume, vinaigre, boisé

Bouche
Citronné, thym, vin rouge tannique

L'émotion en cuisine
Avec du concombre, sur un tartare de thon

Le régal au dessert
Dans un dessert au citron, sur du melon

Épices complémentaires
Cannelle, sésame

Famille botanique :
Anacardiacées

Pays producteurs : À l'état sauvage en Sicile, de la Turquie à la mer Caspienne

Présentation à la vente :
Poudre à texture grossière

Ses baies comme ses feuilles sont d'un si beau rouge que les Chinois l'utilisaient pour laquer des coupes dans l'Antiquité. Mais attention à ne pas cueillir soi-même le sumac, de nombreuses variétés sont toxiques. Utilisé en quantité, il est interchangeable avec le sel… et devient précieux en cas de régime. C'est un exhausteur de goût qui met en valeur les aliments. Les baies de la taille d'un grain de poivre sont séchées, souvent avec du sel inutile, d'où l'importance d'une lecture attentive de l'étiquette. Ses saveurs fraîches, acidulées et fruitées, légèrement astringentes, picotent avec élégance la langue.

Le sumac est l'ambassadeur de la cuisine du Moyen-Orient. Il relève le *fattouche*, cette salade typique à la pita grillée, le *chich taouk*, ce poulet mariné et grillé. La Turquie (le meilleur sumac vient d'Anatolie) et l'Iran en assaisonnent leurs poissons. Notre cuisine bénéficiera d'une touche orientale avec des baies entières dans la marinade d'une viande, une pincée de poudre sur une volaille, de l'agneau, du fromage blanc et dans la vinaigrette. Ses saveurs proches du citron l'invitent naturellement sur du poisson, cuit ou cru. Il réveille les légumes un peu fades comme le concombre ou les pois chiches, il anoblit les petits-pois. On ne pourra plus s'en passer mélangé à du yaourt et des herbes fraîches.

Tomates confites au sumac

1. Préchauffer le four à 140 °C (Therm. 5).

2. Monder et épépiner 12 tomates bien mûres.

3. Les couper en 4 quartiers.

4. Les étaler sur une plaque allant au four, recouverte d'un papier sulfurisé ou d'une feuille de Flexipan®.

5. Les recouvrir d'un mélange de : 8 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de sumac, sel et poivre.

6. Cuire pendant 1 heure.

Thé

Nez
Aussi divers que le vin selon l'origine et la variété

Bouche
Aussi divers que le vin selon l'origine et la variété

En parfumerie
Bulgari pour Homme par Bulgari (darjeeling)
Eau Duelle par Diptyque

L'émotion en cuisine
Une gelée au thé Grand Yunnan avec du foie gras

Le régal au dessert
Des fruits secs regonflés dans un Earl Grey

Épices complémentaires
Vanille, cannelle

Famille botanique : *Camellia* (ou *Thea*) *sinensis* (littéralement, camélia de Chine)

Pays producteurs : Inde, Chine, Japon

Présentation à la vente : Feuilles séchées

Bien plus qu'une épice qu'on infuse pour devenir la boisson la plus bue au monde, le thé est un art de vivre. Mais qu'il soit blanc, vert, bleu vert, noir, grillé ou fumé, il est issu du même plant. Si cette famille botanique est riche de 10 000 variétés, c'est le terroir où il pousse et le traitement de ses feuilles qui font la différence.

Les cuisiniers ont détourné des salons de thé les feuilles séchées pour parfumer leurs plats. Et le thé s'est aujourd'hui imposé en gastronomie : on parle des origines comme des cépages pour le vin. Une gelée au thé Grand Yunnan enrobera avec bonheur un foie gras en terrine. Un risotto aux asperges ruissellera de bonheur dans un bouillon de thé Sencha. Une poêlée de champignons se déglacera au thé Pu Erh Impérial. La sauce d'un canard à l'orange sera plus corsée avec une infusion d'Earl Grey. Une crème anglaise partira en voyage avec le parfum d'un thé au jasmin… Quant à la boisson, elle se décline avec de nombreuses épices. C'est là une spécialité en Inde : girofle, vanille, cannelle, gingembre… Le *chaï* à la cardamome verte se vend sur le trottoir. L'Europe a créé un thé de Noël au mélange à pain d'épices. Son étymologie chinoise nous conduit à la sérénité : *tai* est la paix. En 1992, le nez Jean-Claude Ellena, amateur du breuvage, a créé le premier parfum au thé vert à la demande du joaillier Bulgari, en guise de cadeau de bienvenue à sa sélecte clientèle. L'engouement pour la boisson a incité la Maison Guerlain à prendre le phénomène à rebours, en créant dans son magasin des Champs-Élysées une collection de thés inspirés de ses sillages mythiques : Shalimar, Habit Rouge, L'Heure Bleue…

La graine de malice de Katherine

Le yuanyang *est la boisson la plus populaire à Hong-Kong. C'est une boisson constituée du mélange suivant : ½ de thé noir, forcément de Chine, ¼ de café, ¼ de lait concentré sucré. À déguster chaud ou glacé selon la saison et le moment de la journée ; le* yuanyang *offre un concentré d'énergie.*

Cake au thé Earl Grey

1. Sortir 3 heures avant la préparation 120 g de beurre demi-sel et 2 gros œufs du réfrigérateur.
2. Préchauffer le four à 170 °C (Term. 6).
3. Faire infuser une mousseline de thé Earl Grey (à la bergamote) dans 50 g de lait chaud.
4. Dans un saladier, battre le beurre en crème avec 100 g de sucre en poudre.
5. Ajouter les œufs battus et mélanger.
6. Tamiser 150 g de farine mélangée à un sachet de levure, au-dessus de la préparation.
7. Retirer la mousseline et verser le lait ; mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
8. Verser le tout dans un moule à cake beurré.
9. Cuire pendant 40 à 50 minutes, selon le four.

Thé Lapsang Souchong

Nez
Fumé

L'émotion en cuisine
Dans le jus d'un poulet rôti

Bouche
Peu amer, bois fumé

Le régal au dessert
Salade d'oranges, pain d'épices

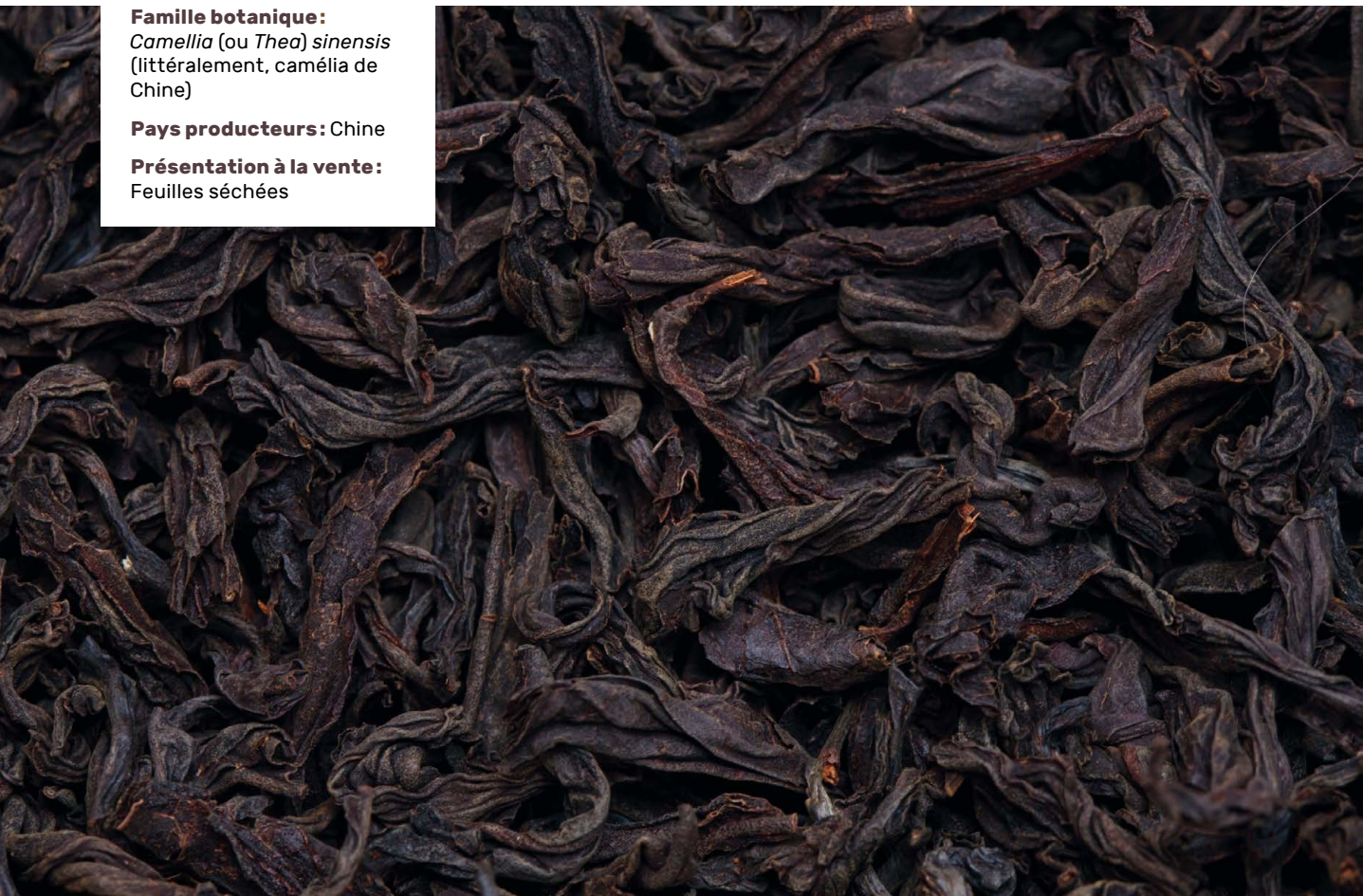
En parfumerie
Tea For Two
par L'Artisan Parfumeur

Épices complémentaires
Vanille, anis

Famille botanique :
Camellia (ou *Thea*) *sinensis* (littéralement, camélia de Chine)

Pays producteurs : Chine

Présentation à la vente :
Feuilles séchées



Un thé noir peut être fumé pour gagner du caractère. Comme de nombreuses recettes, le thé noir fumé est le fruit du hasard. On raconte qu'au XVII[e] siècle, dans la province chinoise de Fujian, un producteur de thé devait résoudre un problème de retard de livraison. Il allume un feu d'épines de pin, afin d'accélérer le séchage des feuilles en sa possession, qui s'imprègnent d'un nouveau goût. La Chine est toujours le seul pays à développer ce procédé, dans cette même région : les grandes feuilles de la variété *Lapsang Souchong* sont fermentées puis séchées, avant d'être étalées dans des paniers de bambou au-dessus d'un feu de bois de pin ou d'épicéa.

Dans la petite famille des thés fumés, le Lapsang Souchong est le plus connu, le plus apprécié pour ses saveurs marquées de fumée, parfois aussi ses saveurs « boisées », comme on le dit d'un vin vieilli en fût de chêne. Ces notes caractéristiques en font une épice parfaite dans une papillote de poisson, peut-être pour créer une réminiscence de saumon fumé.

L'infusion apportera aussi un parfum mystérieux au liquide de réhydratation des champignons secs, cèpes ou morilles. La crème liquide rajoutée ensuite pour les cuire fera ressortir le feu de bois qui a fumé ce thé. Magique !

Compote de fruits secs… regonflés au thé fumé

1. Faire bouillir dans une casserole : 1 verre d'eau, 40 g de miel liquide, 8 g de thé fumé Lapson Souchong.

2. Cuire 3 minutes à feu doux dans ce liquide : 100 g d'abricots secs, 100 g de pruneaux, 50 g de cranberries séchés.

3. Hors du feu, mélanger 50 g d'amandes séchées non émondées et 30 g de pignons de pin.

4. Faire refroidir au réfrigérateur avant de se régaler.

Cocottes de Saint-Jacques à la badiane et au thé fumé

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- *12 noix de Saint-Jacques*
- *1 grosse carotte*
- *1 poireau*
- *3 tiges de citronnelle*
- *1 litre de thé Lapson Souchong*
- *8 étoiles de badiane*
- *50 g de beurre*
- *1 c. à s. d'huile d'olive*
- *8 tiges de coriandre lavées*
- *Sel et poivre*

PRÉPARATION

1. Peler la carotte, fendre et couper le poireau.
2. Les passer sous l'eau avant de les couper en petits morceaux.
3. Émincer finement les tiges de citronnelle, après avoir enlevé la 1re enveloppe et la racine.
4. Concasser les badianes dans un mortier.
5. Effeuiller les tiges de coriandre lavées.
6. Infuser pendant 3,30 minutes 20 g de thé Lapson Souchong dans un litre d'eau chauffée à 95 °C.
7. Préchauffer le four à 210 °C (Therm. 7).
8. Chauffer dans une poêle l'huile d'olive et le beurre.
9. Faire dorer les noix de Saint-Jacques : la 1re face cuit plus longtemps (2 minutes) que la seconde (30 secondes), pour prendre de la couleur.
10. Répartir dans 4 mini-cocottes les Saint-Jacques avec les légumes, le thé fumé, la badiane et la coriandre.
11. Couvrir puis enfourner 20 minutes.
12. Servir dès la sortie du four.

Thé Matcha

Nez
Mousse verte, iodé

Bouche
Amer, boisé,
épinard en fin de bouche

En parfumerie
CK One par Calvin Klein
Le Jardin de Monsieur Li
par Hermès
L'Île au Thé par Annick Goutal

L'émotion en cuisine
Mélangé à une chapelure
autour d'une viande blanche

Le régal au dessert
Avec la pastèque,
une tarte aux poires

Épices complémentaires
Cardamome, graines de fenouil

Famille botanique :
Camellia (ou *Thea*) *sinensis*
(littéralement, camélia de
Chine)

Pays producteurs : Japon

Présentation à la vente :
Poudre verte

La boisson est l'objet d'un rituel au Japon, le *Chanoyu*, symbole d'une tradition esthétique, bouddhiste et d'humilité. La poudre de Matcha est obtenue par broyage entre des meules de pierre des feuilles d'un thé renommé, la variété Gyokuro cultivée près de Kyoto. Ce thé vert, qui n'a donc pas subi de fermentation, a la particularité de ne pas être infusé mais émulsionné dans de l'eau à 70 °C avec un petit fouet de bambou, le *chasen*, en forme de blaireau. La boisson amère est ainsi servie mousseuse. Depuis peu, la cuisine traditionnelle japonaise s'est emparée du thé Matcha pour parfumer et colorer des boissons, des glaces et les nouilles *soba*.

Les palais français s'habituent peu à peu à cette liqueur épaisse, même si son goût concentré et amer imprègne tout ce qui l'approche. Comment l'utiliser comme épice sans le dénaturer ? Et surtout, comment exalter sa personnalité en respectant les autres produits qui l'approchent ? Le sel au Matcha est un condiment raffiné qui respecte cet équilibre. Du sel fin mélangé à ce thé en poudre assaisonnera avec vivacité un poisson, une viande blanche ou une salade de légumes… forcément verts !

En cuisine, on infusera un peu de poudre dans une huile neutre pour l'incorporer plus facilement à une purée, ou dans un beurre manié pour accompagner un saumon cuit à la vapeur. Les pâtissiers ont intégré cette poudre verte dans les crèmes, les biscuits aux amandes ou les madeleines, les éclairs, les glaces et les sorbets. Comme toute épice, on l'infuse dans du lait, de la crème ou un jus de fruit comme le yuzu (terroir japonais oblige…). Les chocolatiers le marient à une ganache. Le thé Matcha transportera au pied du mont Fuji (son origine) une soupe de fraises à la rhubarbe. Prêt pour le voyage ?

Vinaigrette au thé matcha… sur un poisson gras ou des légumes cuits à la vapeur

1. Choisir un « matcha pour la cuisine », dont le goût est plus corsé qu'un « matcha de dégustation ».
2. Mélanger dans un bol 1 c. à c. de thé matcha avec 2 c. à s. de vinaigre de riz, 1 c. à c. de moutarde et 1 pincée de sel.
3. Émulsionner avec 3 c. à s. d'huile d'olive.

Vanille Bourbon

Nez
Légèrement fumé, notes florales

Bouche
Fruits secs, clous de girofle

En parfumerie
Fève délicieuse
par Christian Dior
Création par Ted Lapidus

L'émotion en cuisine
Gaspacho, vinaigrette d'une salade de tomates

Le régal au dessert
Cheesecake

Épices complémentaires
Girofle

Famille botanique :
Orchidacées (Orchidées)

Pays producteurs :
Madagascar, La Réunion, Comores, Seychelles

Présentation à la vente :
Gousses étroites dans un étui en verre

Alors en culture dans les serres du Muséum d'histoire naturelle de Paris, un plant de variété *V. planifolia* est transporté en 1822, avec beaucoup d'égards à l'île Bourbon (aujourd'hui La Réunion). Mais ses bienfaiteurs pollinisateurs, l'abeille Mélipone ou le colibri, sont restés au Mexique ! Il faudra attendre 1841 pour qu'Edmond, alors enfant esclave de 12 ans, découvre comment polliniser manuellement cette orchidée hermaphrodite. Certes, on le libéra de l'esclavage par reconnaissance, on lui donna même le nom d'Albius en référence à la couleur blanche de la fleur de la vanille. Mais le pauvre mourra dans la misère. Grâce à lui, la vanille pourra toutefois se développer dans les îles de l'océan Indien.

La vanille Bourbon aurait dû être réservée à la seule vanille de La Réunion. Mais faute d'avoir déposé la marque, les productions de Madagascar et des îles voisines se sont appropriées ce label. Depuis 1964, cette vanille bénéficie d'une IGP (Indication géographique protégée… qui n'est pas un signe officiel de qualité !) regroupant la production du Sud-Ouest de l'océan Indien : Madagascar, La Réunion, les Comores et les Seychelles.

Madagascar est devenue le premier producteur au monde d'une vanille d'excellente qualité. Les femmes qui pratiquent la fécondation artificielle sont appelées « les marieuses ». Elles massent les gousses en cours de séchage pour les rendre lisses et souples. Puis elles les trient selon deux critères de parfum intense et voluptueux : la longueur et l'intensité de leur couleur noire.

La vanille Bourbon sait masquer de sa rondeur en bouche le goût des œufs dans les crèmes et les desserts. En cuisine, elle doit se faire discrète, mystérieuse pour n'être qu'un catalyseur d'harmonie. Si on la repère, c'est qu'il y en a trop ! Le homard à la vanille du chef Alain Senderens demeure au Panthéon de la gastronomie.

Du sucre vanillé… en permanence

1. Les gousses de vanille grattées ne doivent en aucun cas être jetées ! Elles ont encore des ressources de saveurs à offrir.

2. Si elles ont parfumé un lait ou une crème, on les passe très vite sous l'eau et on les fait sécher au bout de pinces à linge.

3. Quand elles sont bien sèches, on les plonge dans un bocal de sucre en poudre qu'elles transformeront très vite en… sucre vanillé.

Vanille de Tahiti

Nez
Cuir, cognac, proche de l'héliotrope

Bouche
Puissante entre les notes d'anis, d'amande, de tabac, de pruneau, de poivre

En parfumerie
La Nuit Trésor par Lancôme
Tihota par Indult

L'émotion en cuisine
Un poisson cru mariné

Le régal au dessert
Avec la noix de coco, une soupe de cerises

Épices complémentaires
Poivre

Famille botanique : Orchidacées (Orchidées)

Pays producteurs : Tahiti, Hawaï, Papouasie

Présentation à la vente : Gousses courtes et épaisses, dans un tube de verre

La belle tahitienne au capiteux parfum d'héliotrope et à l'arôme anisé sait séduire. Est-ce parce que la plante prend racine sur les pieds de noix de coco que cette gousse pulpeuse a aussi des saveurs sucrées ? Malgré une teneur en vanilline relativement faible, sa complexité aromatique réside dans sa variété botanique *V. tahitensis* qui est la seule à ne pas se fendre avant maturité. Ainsi l'alchimie végétale achève-t-elle la constitution d'arômes complémentaires à la vanilline, plus longue en bouche. On parle des variétés de Tahaa, Bora-Bora ou Raiatea comme on parle des cépages du vin, de leurs grains noirs comme d'un caviar…

C'est le grain de sel de la pâtisserie. Déjà, Auguste Escoffier avait imaginé en 1887, pour la célébration du jubilé d'or de la reine Victoria, les « cerises jubilé », une soupe de cerises cuites dans un sirop de vanille de Tahiti, flambée au kirsch ou au cognac. Les grands chefs, toujours en quête du meilleur, ont adopté cette vanille « grand cru », supérieure en finesse aux autres. Comme le chef triplement étoilé, Guy Savoy, qui l'anoblit dans du saumon comme dans la crème de son millefeuille… La meilleure vanille est celle qui, vieillie, libère une vanilline cristallisée, ce givre à l'arôme capiteux exceptionnel : c'est la vanille givrée.

L'extrait de cette vanille a des arômes chauds, sensuels et enveloppants qui peuvent, d'après de grands « nez », évoquer le cuir, un vieux cognac voire… de la tapenade ! Ils l'utilisent pour étoffer un « jus », prolonger un sillage, donner des accords voluptueux aux parfums féminins.

Confiture de poires à la vanille de Tahiti

1. **La veille**, éplucher, équeuter et évider 1 kg de poires Williams bien mûres.

2. Dans une grande terrine, mélanger les poires coupées en petits morceaux, 400 g de sucre cristallisé, le jus d'un citron, les graines de 2 gousses de vanille de Tahiti fendues, et les gousses elles-mêmes.

3. Recouvrir la terrine d'un film pour une nuit de macération au frais.

4. **Le lendemain**, stériliser des pots en verre quelques minutes dans de l'eau bouillante.

5. Cuire (de préférence dans une bassine en cuivre) les poires dans leur macération à feu vif jusqu'à atteindre 110 °C.

6. Écumer soigneusement la surface.

7. Remplir les pots en répartissant un morceau de gousse.

8. Fermer les pots dès qu'ils sont remplis de confiture chaude et les retourner jusqu'au total refroidissement.

D'après une recette de Christine Ferber.

Vanille d'Ouganda

Nez
Notes animales de cuir, fumé, malt

Bouche
Fût de chêne, résine

En parfumerie
Gorilla Perfume par Lush
Vanille par Yves Rocher

L'émotion en cuisine
Une viande rouge, bœuf ou canard, une sauce au vin rouge

Le régal au dessert
Poêlée de cerises

Épices complémentaires
Graines de coriandre

Famille botanique : Orchidacées (ou Orchidées)

Pays producteur : Ouganda

Présentation à la vente : En gousse dans un tube de verre

Cette épice est à l'image de l'Afrique : une robe bien noire (c'est un critère de qualité), des notes animales de cuir, un caractère sauvage qu'on ne peut dompter…

Dans l'Ouest verdoyant de l'Ouganda, près des frontières du Rwanda et de la République démocratique du Congo, les terres volcaniques sont idéales pour cette orchidée. Depuis les années 1990, les plantations de vanille font travailler plus de 1 200 agriculteurs et leurs femmes. Ils bénéficient, grâce à des certifications « bio et équitable », de rémunérations plus élevées que les marchés traditionnels et de projets sociaux comme la construction d'écoles.

Cette vanille de qualité supérieure est la moins féminine des vanilles, celle qui a des arômes de whisky ou de genièvre, comme vieillis en fût de chêne. Peut-être parce que les gousses bénéficient d'un double affinage : un séchage au soleil sur des tables fabriquées à partir de branches, puis un long séjour dans des malles dont on peut choisir le bois, pour jouer sur les arômes dégagés.

On l'associe plus volontiers dans la cuisine salée qu'en pâtisserie. Sa puissance aromatique est telle qu'Olivier Rœllinger, chef étoilé expert en épices, calibre au millimètre le morceau de gousse qui va troubler un fond de crustacés, une sauce crémée ou beurrée sur ses poissons ou ses légumes. « *Ce soupçon de vanille permet d'appuyer toutes les autres saveurs comme le ferait une «base» dans un parfum. Essayez également quelques millimètres dans une blanquette de veau et 1 cm dans un pot-au-feu* ». La vanille d'Ouganda séduit aussi des marques internationales, comme Ben & Jerry's pour les glaces. Pour faire concurrence à Coca-Cola®, Pepsi-Co® parfume son soda à base de cola de vanille d'Ouganda.

Crème toute simple… pour mettre en valeur la vanille d'Ouganda

1. Sortir une boîte de 250 g de mascarpone à l'avance afin qu'il prenne la température de la pièce.
2. Faire une crème anglaise : fouetter 4 jaunes d'œufs avec 60 g de sucre en poudre.
3. Gratter les graines contenues dans une gousse de vanille d'Ouganda dans 250 g de crème liquide.
4. Verser les œufs dans la crème.
5. Cuire à feu doux en remuant en permanence jusqu'à 83° (ou quand la crème « nappe » à la cuillère).
6. Transvaser immédiatement dans un plat bien froid.
7. Remuer régulièrement pendant le refroidissement à l'air libre.
8. Quand la crème est tiède (un peu plus chaude que le dessus de la main, tester avec une goutte), mélanger le mascarpone vigoureusement au fouet.
9. Conserver au frais.

Vanille du Mexique

Nez
Puissante, balsamique, rhum et bois

Bouche
Ronde et équilibrée, bois, terre, parfois cacao

En parfumerie
Opium d'Yves Saint Laurent
Bois Vanille de Serge Lutens

L'émotion en cuisine
Crevettes, blanquette de veau, foie gras

Le régal au dessert
Un épais chocolat chaud

Épices complémentaires
Safran, cannelle, gingembre, muscade

Famille botanique :
Orchidacées (ou orchidées)

Pays producteurs : Sud du Mexique, Guatemala, Honduras

Présentation à la vente :
Gousses longues de 17-25 cm terminées par une crosse, dans un tube de verre

La chair de l'orchidée… vénéneuse de sensualité, a de tout temps conquis les palais, dans tous les sens du mot !

C'est la vanille originelle, celle qui, associée au cacao et au miel, régala Hernan Cortès, conquérant du pays aztèque, futur Mexique. Les Espagnols l'ont baptisée *vainilla*, mot dérivé du latin *vagina* (comme vagin…), signifiant étui, gousse. Grâce aux conquistadors qui la rapportent en 1520, la vanille va conquérir l'Espagne puis l'Europe, sur les chemins de gloire du chocolat.

Brillat-Savarin, prince des gastronomes, l'avait déjà compris : « *Quand (…) au cacao, on joint l'arôme délicieux de la vanille, on atteint le nec plus ultra de la perfection.* »

Au Mexique, c'est l'abeille du genre *melipona*, pourvue d'une longue trompe, ou un oiseau mouche colibri, qui féconde la belle orchidée hermaphrodite pour qu'elle se transforme en une sorte de gousse pendante (que les botanistes appellent capsule). Les milliers de graines minuscules qu'elle contient ne libéreront leur parfum qu'après un long traitement : échaudage, étuvage pendant 24 à 48 heures, lent séchage, calibrage, mises en bottes et conservation en malles en bois ou en fer blanc.

Comme le curry pour les Anglais, la vanille est l'épice exotique française qui rassure. C'est la glace la plus vendue, le parfum préféré des enfants, peut-être parce qu'il leur rappelle le lait maternel. Les études les plus sérieuses ont démontré que les grands prématurés se détendent quand on diffuse des effluves de vanille dans leur couveuse. Certaines poupées, comme les poupées Corolle, en masquaient même l'odeur du plastique pour sentir … le bébé !

Le sucre n'ayant pas d'odeur, les parfumeurs qui cherchent un parfum gourmand emploient la vanille. Guerlain a été le premier à en faire l'ingrédient du succès de ses parfums.

Huile parfumée à la vanille du Mexique

1. Verser dans une casserole 50 cl d'huile d'arachide.
2. Fendre 2 gousses de vanille du Mexique, en gratter les graines avec un couteau.
3. Mélanger les graines à l'huile et y plonger les gousses fendues.
4. Faire tiédir 1 minute à feu doux l'huile parfumée… surtout pas plus longtemps ! » Laisser infuser à température ambiante pendant 2 heures.
5. Verser le jus d'un citron et saler.
6. Garder dans une bouteille en verre pour assaisonner des noix de Saint-Jacques ou des salades.

Wasabi

Nez
Soufré et piquant jusqu'à tirer des larmes !

Bouche
Herbacée, métallique, notes de cresson quand il est râpé

L'émotion en cuisine
Endives au jambon, petits-pois, jus d'un canard

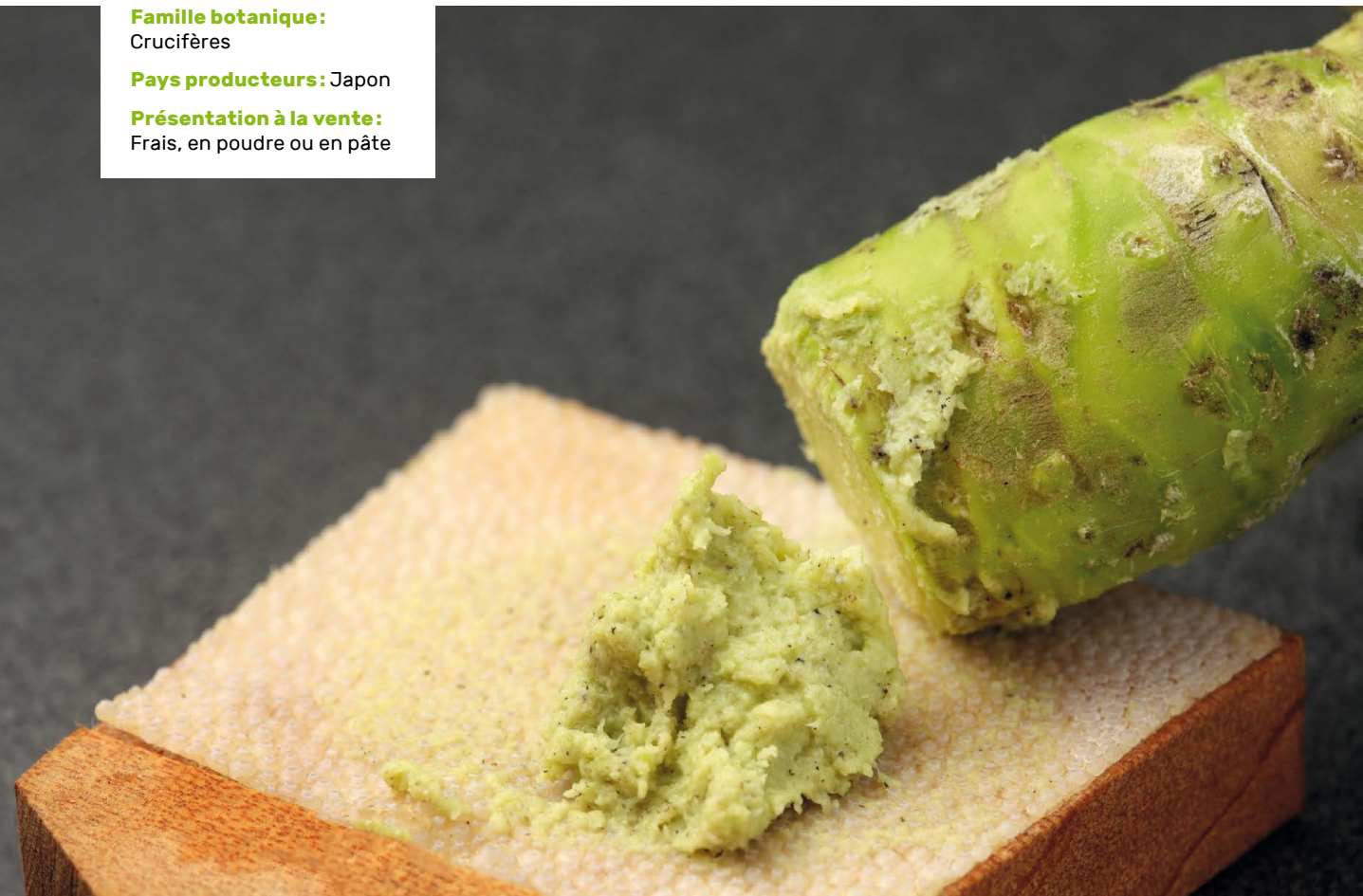
Le régal au dessert
Sur de la pomme verte râpée, avec un dessert aux framboises

Épices complémentaires
Aucune !

Famille botanique :
Crucifères

Pays producteurs : Japon

Présentation à la vente :
Frais, en poudre ou en pâte



« Rose trémière des montagnes ». Voilà comment le pays du Soleil-Levant appelle le wasabi, son assaisonnement préféré !

Ce raifort vert, coloré souvent en vert pomme, a un goût très fort, proche de la moutarde. On l'utilise plutôt pur, râpé sur des nouilles *soba*, ou pour assaisonner les sushis. C'est alors la partie haute de la racine qui sera utilisée, la plus aromatique, que les Japonais râpent traditionnellement à l'aide d'un petit morceau de bois recouvert de peau de requin. Attention : plus les racines sont petites, plus elles sont piquantes.

Mieux vaut éviter les préparations industrielles en tube qui ne sont que des mélanges pauvres en wasabi, voire tout bonnement du raifort, son cousin. Une poudre pure devra être mélangée à un volume équivalent d'eau chaude ou diluée dans la sauce soja avant d'être consommée.

La pâte épaisse libère alors des composés soufrés et piquants, toutefois plus aromatiques que ceux de la moutarde, d'une fraîcheur aussi fugace que subtile. Les poissons crus ou fumés s'en enflamment, des pièces de bœuf s'en colorent avant d'être enfournées. On en enrobe aussi des gros pois verts après un passage dans une friture. Même les feuilles de la plante se dégustent en tempura, enrobées de cette sorte de pâte à beignet à frire typique du Japon, liée à l'eau pétillante. Le wasabi s'invite sur les plateaux de sushis et de sashimis, aux côtés des tranches de gingembre au vinaigre.

En France, on découvre peu à peu à quel point le wasabi peut se nicher partout, pour aromatiser une bière, une crème glacée, des billes à croquer à l'apéritif… Il remplace la moutarde dans une vinaigrette, réveille un avocat. Il a même réussi à convaincre les gourmands, grâce à sa saveur sucrée, bien cachée, qui apparaît en finale ! Le pâtissier d'origine japonaise, Sadaharu Aoki, a ouvert la voie en le mélangeant à une ganache. Dans le même esprit, pourquoi ne pas en jeter une pincée dans la pâte d'un fondant au chocolat ?

Sauce au wasabi

1. Éplucher et émincer une échalote.

2. La faire suer à feu moyen dans une casserole dans 5 cl de vin blanc sec et une pincée de sel.

3. Attention : l'échalote brûle très vite !

4. Quand elle est transparente, ajouter 10 cl de crème fleurette et une ½ c. à c. de pâte de wasabi. Réduire cette sauce 2 à 3 minutes, puis incorporer au fouet 30 g de beurre bien froid.

5. Réserver la sauce au bain-marie, qui pourra napper des pavés de cabillaud.

Les mélanges d'épices

Chili

Pays producteurs
États-Unis, Mexique

L'émotion en cuisine
Forcément un chili con carne!

Présentation à la vente
Poudre du mélange

Le régal au dessert
Une pincée dans un café

Curieusement, les États-Unis n'associent pas forcément le piment aux plats les plus brûlants. Le *chili con carne* en est un bon exemple. Le « bol de rouge » (*bowl of red*) ou *Cincinnati chili* a été inventé à la fin XIX^e^ siècle dans cette ville par un réfugié natif de Macédoine, pour le prix modique de ses ingrédients. Le plat s'est fait connaître lors d'une Exposition à Chicago en 1890.

Chili est le nom aztèque du piment. C'est devenu le nom du mélange d'épices et d'aromates qui caractérise ce plat emblématique du Texas.

Littéralement « piment avec viande » (et non l'inverse !), le *chili con carne* est un ragoût de bœuf longuement cuit avec des oignons, de la poudre de piments séchés, du cumin, de l'ail, de l'origan et des haricots rouges. Comme pour le *massala* en Inde, on se transmet la recette familiale de génération en génération, en ajoutant parfois de la cannelle ou de la noix de muscade. On utilise généralement le piment *ancho* à la saveur fumée et le piment de Cayenne plus puissant. Bien que ce plat soit le symbole de la diaspora mexicaine, on le retrouve dans la cuisine nord-américaine, parfois avec des champignons à la place des haricots pour l'alléger. Le mélange d'épices est aussi utilisé sur les viandes grillées au barbecue.

Poudre de chili mexicaine

1. Mélanger les épices suivantes : 2 c. à c. de piment de Cayenne, 3 c. à c. de graines de cumin moulues, 2 c. à c. de paprika doux, 1 c. à c. de feuilles d'origan séchées, 1 c. à c. de sel.

2. Faire mijoter avec du vinaigre de cidre, des tomates pelées et hachées, des oignons puis le tout dans un ragoût aux haricots.

Cinq baies

Présentation à la vente
Mélange de baies entières

L'émotion en cuisine
Gibier, œuf coque,
fromage de chèvre

Le régal au dessert
Sur une mousse au chocolat,
juste avant la dégustation,
sur une salade de fruits rouges

Le mélange cinq baies associe aux grains de poivre dans leurs trois degrés de maturité – noir, vert et blanc – des baies roses (qui ne sont pas du poivre) et du piment de Jamaïque. Le poivre blanc est parfois remplacé par des graines de coriandre. Si ce mélange présente un intérêt esthétique sur les plats, il est surtout apprécié pour son intérêt aromatique en gastronomie. L'équilibre des saveurs est subtil, légèrement piquant sans emporter la bouche. Chacun joue sa partition : la coriandre apporte une agréable fraîcheur ; les baies roses jouent le rôle de médiateur sur les papilles, en apportant leurs notes fruitées, presque sucrées. Ce mélange est plus complexe, donc plus intéressant que le poivre mignonnette qui concasse seulement du poivre noir et du poivre blanc.

Afin de révéler l'explosion de saveurs, on préfèrera concasser grossièrement les cinq baies dans un pilon, sans les écraser.

Comme tous les poivres, il rehausse les plats de viande, de poissons et de légumes. Il est essentiel sur un poisson mariné et créera la surprise sous la peau d'une volaille à rôtir. Parsemées du mélange juste broyé, les mouillettes de pain grillé pour l'œuf à la coque deviennent une gourmandise. Les fromages, principalement de chèvre, retrouveront leur terroir sauvage. Un foie gras en terrine appréciera les notes légèrement piquantes qui équilibreront le gras en bouche. Une salade de fruits rouges et les desserts au chocolat seront enchantés de ce mariage.

Rôti de biche en croûte de poivres

1. Préchauffer le four à 180 °C (therm. 6).

2. Saler de chaque côté un rôti de biche d'environ 1,5 kg.

3. Dans une cocotte en fonte, le faire dorer quelques minutes avec de l'huile et du beurre.

4. Jeter la graisse et laisser tiédir.

5. Dans un bol, mélanger : 2 c. à s. de miel, 2 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 pincée de sel.

6. Badigeonner la viande de ce mélange.

7. Mélanger et concasser 4 c. à s. de mélange 5 baies avec 1 c. à c. de graines de coriandre.

8. En parsemer la viande dans la cocotte.

9. Cuire au four 30 minutes.

Cinq-épices ou cinq-parfums

Pays producteurs
Chine, Vietnam

L'émotion en cuisine
Un rôti de porc

Présentation à la vente
Poudre du mélange

Le régal au dessert
Compote de fruits d'automne

Le cinq-épices est le parfum de l'Asie, celui qui nous transporte immédiatement, en une inspiration.

Il porte aussi le nom de « cinq-parfums », porté par l'importance du chiffre 5 dans la culture chinoise. Cinq comme les 5 éléments : le feu, l'eau, la terre, le métal et le bois. Cinq comme les 5 saveurs, l'amer, le sucré, l'acide, le salé et le poivré – que l'on retrouve à forces égales dans le cinq-épices.

Le mélange authentique est composé de poivre du Sichuan, de graines de fenouil, de clous de girofle, de bâtons de cannelle de Chine et d'anis étoilé, à parts égales.

Cette poudre brun roux est vendue déjà préparée dans les supermarchés et les commerces asiatiques. Mais attention aux mélanges de cinq-épices… qui ne sont pas ceux de la recette originelle. D'autres épices comme la coriandre, le cumin, la réglisse, la cardamome ou le gingembre peuvent être ajoutées. Le poivre blanc remplace parfois le poivre de Sichuan.

Finement moulu, le cinq-épices est le plus utilisé dans la cuisine chinoise et vietnamienne avec parcimonie : une cuillère à café parfume un plat de quatre personnes. Les Asiatiques le mélangent souvent avec de la sauce de soja et du glutamate pour en enduire ou faire mariner les volailles, les viandes grillées ou les poissons avant leur cuisson. Cette pellicule leur donne une couleur appétissante et une saveur sucrée-salée, douce et anisée. Le cinq-épices parfume les bouillons et les soupes mais donne aussi une note asiatique aux desserts, aux pains d'épices et aux salades de fruits.

La Chine utilise avec modération les épices, plus pour accompagner le goût naturel des plats que pour les dénaturer. Les canards et les porcs laqués sont relevés de sel à la badiane et de cinq-épices. Le sel aromatisé « à la chinoise » est composé pour 3/5e de sel et pour 2/5e de ce mélange : une recette qui fait voyager au quotidien…

Travers de porc caramélisés aux cinq épices… comme en Chine

1. Couper 1 kg de travers de porc en portions individuelles.
2. Préparer la marinade dans un saladier : 125 ml de Ketchup®, 2 gousses d'ail écrasées, 2 c. à s. de poudre cinq épices, 2 c. à s. de miel liquide, 2 c. à s. de sauce soja, 2 c. à s. de vin de riz chinois.
3. Faire mariner la viande une nuit au réfrigérateur, en couvrant le plat d'un film alimentaire.
4. Préchauffer le four à 180 °C (Term. 6)
5. Cuire 30 minutes en badigeonnant au cours de la cuisson chaque morceau au moins deux fois de la marinade.

Curry de Madras

Pays producteur
Inde du Sud

Présentation à la vente
Poudre sèche du mélange d'épices

L'émotion en cuisine
Poisson au lait de coco, poudre mélangée à la chapelure pour paner une viande, mozzarella

Le régal dessert
Gâteau à la noix de coco, à l'orange

On doit aux membres du Gouvernement colonial britannique et de l'armée retournant en Angleterre d'avoir importé la cuisine indienne sur leur île… dont le climat trop froid ne pouvait pas faire pousser des épices. Mr Sharwood gardait un souvenir impérissable de la table du Maharadjah de Madras. Il rapporte en Europe le *cari* et le *chatanay*, sorte de confiture épicée, rebaptisée « chutney ». À l'occasion de l'Exposition universelle de Paris en 1889, il dévoile quelques recettes sur le modèle de la sauce épicée jaune qui accompagne en Inde la viande ou le poisson.

L'Inde est sans conteste le berceau du curry, déformation anglaise du mot *kari* ou *kaari*, qui désigne en tamoule (au Sud de l'Union indienne) la sauce qui accompagne le riz. Par extension, les mots « curry » et « cari » vont désigner les plats d'origine ou d'inspiration indienne, cuisinés avec ces mélanges d'épices, à base d'agneau, de poulet, de poisson ou de légumes.

Ce mélange de plusieurs épices (dix au minimum…) varie selon les régions, les usages, les familles, selon les ingrédients et leurs proportions, selon le temps passé à les griller, à les piler… ce que les femmes font pour les conserver dans des petites boîtes hermétiques Contrairement à la pâte humide appelée *massala* préparée au Nord de l'Inde, le curry de la région de Madras est constitué d'épices sèches. Le dosage subtil doit trouver un double équilibre : aucune épice ne doit « tuer » la saveur d'une autre, et le mélange doit être absorbé harmonieusement par l'aliment qu'il met en valeur, quel que soit le piquant désiré : curry doux (*mild*), moyen (*medium*) ou piquant (*hot*).

Peuvent le composer : du piment rouge, du safran, du gingembre, du curcuma, de la cannelle, des clous de girofle, des graines de moutarde, de coriandre, de fenugrec, de poivre noir, de fenouil, de l'anis étoilé… et des feuilles de curry fraîches, le kaloupilé. La cardamome, le cumin et la muscade peuvent aussi y être invités. En Inde, le curry est servi avec du riz et comme « troisième main », du pain plat *chapati*, cuit sur les parois du four, le *naan*.

Curry de bananes plantain aux noix de cajou

1. Faire chauffer à couvert, pendant 10 minutes, 1 dl de bouillon de légumes avec 5 c. à s. de pâte de curry de Madras et 2 c. à c. de curcuma moulu.

2. Incorporer 5 bananes plantain en rondelles et continuer la cuisson pendant 10 minutes, toujours à couvert.

3. Puis verser en remuant, sur feu doux, 50 cl de lait de coco.

4. Servir immédiatement sur du riz basmati.

5. Décorer de noix de cajou concassées et de feuilles de coriandre ciselées.

Curry de crevettes au lait de coco

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- *200 g de grosses crevettes décortiquées*
- *2 tomates*
- *1 oignon*
- *1 c. à c. de curry de Madras*
- *1 dizaine de filaments de safran*
- *25 cl de bouillon*
- *30 cl de lait de coco*
- *1 c. à s. de noix de coco râpée*
- *Sel et poivre*

PRÉPARATION

1. **La veille**, écraser une dizaine de stigmates – ou petits filaments – de safran, écrasés dans un mortier. Les faire infuser une nuit dans 10 cl d'eau tiède, à température.
2. **Avant le repas**, éplucher et émincer l'oignon.
3. Ébouillanter les tomates pendant 15 secondes pour les émonder. Les peler, les épépiner et les concasser.
4. Dans une cocotte, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Faire revenir 2 minutes les crevettes en les remuant. Les retirer et les réserver.
5. Dans la même huile chaude, faire dorer l'oignon avant de verser les tomates concassées. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes pour obtenir une texture de compote.
6. Puis verser le curry, le safran dans son eau et le bouillon. Saler et poivrer.
7. Faire cuire 15 minutes sur feu doux.
8. Réchauffer quelques minutes les crevettes dans ce « curry » puis verser le lait de coco.
9. Saupoudrer de noix de coco râpée avant de servir, avec un riz basmati.

Curry thaï

Pays producteur
Thaïlande

L'émotion en cuisine
Avec des crevettes, dans une mayonnaise ou une vinaigrette

Présentation à la vente
En pâte verte ou rouge

Depuis le royaume du Siam (le nom de la Thaïlande jusqu'au début XX^{e} siècle), la cuisine est restée traditionnelle. Le curry thaï se compose d'aliments frais cueillis au jardin ou achetés au marché, selon la recette de la famille. Il est traditionnellement piquant, mélangé à du lait de coco, une pâte de cacahuètes, voire une pointe de sucre pour l'adoucir.

Le curry vert est riche en herbes telles des tiges de citronnelle, de la coriandre fraîche et en graines, de l'ail. Les racines des deux cousins galanga ou gingembre et le citron combawa assurent l'acidité. Pour relever encore ces saveurs pourtant vives, on rajoute du piment vert et frais, du cumin et du poivre, qu'on peut contre-balancer avec une pâte de crevettes. Mixé au pilon, le mélange devient une pâte d'un beau vert, aussi aromatique que citronné pour se marier aux poissons, aux crustacés et aux volailles.

Le curry rouge contient moins d'herbes, plus d'épices et surtout… du piment rouge séché. On le destine plutôt à une viande rouge, à du canard ou de l'agneau.

Ces pâtes se conservent dans des bocaux au frais, liées au dernier moment avec du lait de coco. Le feu de ces mélanges impose de les associer à des plats à la saveur douce, forcément accompagnés de riz blanc parfumé. Mais à doser avec modération, surtout pour des palais occidentaux peu habitués aux saveurs « feu d'artifices »…

Curry vert thaïlandais

1. Peler 2 gousses d'ail.
2. Effeuiller 5 branches de basilic thaï et 1 bouquet de coriandre fraîche.
3. Laver et couper grossièrement 10 brins de ciboule.
4. Enlever la 1re enveloppe et la racine de 2 tiges de citronnelle. Couper en lamelles.
5. Épépiner un petit piment vert.
6. Peler puis râper 10 cm de racine de gingembre.
7. Hacher tous ces ingrédients et les verser dans le bol d'un robot.
8. Rajouter le zeste râpé et le jus de 2 citrons verts.
9. Mixer pour obtenir une pâte.
10. Après cuisson dans un plat, lier au dernier moment avec du lait de coco non sucré.

Colombo

Pays producteur
Les Antilles

L'émotion en cuisine
Accompagne une fondue bourguignonne

Présentation à la vente
Poudre sèche du mélange

La cuisine des Antilles fut à l'origine élaborée par d'anciens esclaves. Aussi y retrouve-t-on encore aujourd'hui, de nombreuses influences africaines, dont l'omniprésence du piment. Le nom de « Colombo » rappelle le nom de la capitale de Ceylan à l'époque, pays aujourd'hui appelé Sri Lanka. La recette de ce mélange d'épices a été importée à partir de 1862 par des immigrants tamouls, les coolies des Indes orientales, venus peupler les Antilles au XIX^e^ siècle. Le dosage et les ingrédients du curry indien ont été adaptés en fonction des épices locales, comme le bois d'Inde ou le piment de Jamaïque, censés remplacer celles qu'on ne trouvait pas. Si le colombo antillais est très différent des recettes sri lankaises, on le décline comme là-bas pour mijoter des légumes, des viandes blanches (poulet, porc, cabri…), les poissons typiques de la région (marlin, requin, espadon, thon…), des crevettes voire de la langouste.

Les Antillais ont adopté cette recette composée traditionnellement de graines de coriandre et de moutarde, de poivre noir, de paprika, de curcuma, de cumin, d'ail séché, de thym, de feuilles de laurier et de bois d'Inde, du piment de Jamaïque (appelé « quatre-épices ») et éventuellement du piment *habanero*.

Comme dans un curry indien, on met une pointe de couteau de ce mélange plus ou moins enflammé dans la sauce d'un ragoût longuement mijoté qui prend alors le nom de *colombo*. Un filet de mignon de porc ou la sauce vierge d'un poisson grillé se réveillera grâce à cette poudre ensoleillée, tout comme une fondue bourguignonne ou un simple poulet rôti.

Colombo de poulet

1. **Quelques heures avant le repas**, couper en gros dés 4 gros blancs de poulet puis saupoudrer toute la viande avec de la poudre de Colombo (environ 2 c. à s.). Laisser reposer au réfrigérateur.

2. Émincer 2 oignons, les faire dorer dans une marmite avec un filet d'huile d'olive.

3. Ajouter la viande et faire revenir quelques minutes pour la dorer.

4. Incorporer 50 g de poudre de colombo, saler et poivrer. Laisser mijoter environ 10 minutes.

5. Mouiller avec 1 litre de fond de volaille.

Laisser mijoter à feu doux avec un couvercle, plus ou moins longtemps selon la texture de la sauce souhaitée. Servir bien chaud avec du riz.

Gomasio & co

Présentation à la vente
Mélange tout fait

L'émotion en cuisine
Sur du foie gras

Le régal au dessert
Une simple tartine de beurre

Le sésame sait se mettre en valeur en s'incorporant avec d'autres ingrédients. La vogue de la cuisine macrobiotique à partir des années 1930 a favorisé la consommation du gomasio, jugé sain et équilibré selon les principes du yin et du yang.

La recette est simple à faire chez soi : on torréfie dans une poêle chaude, hors du feu, 100 g de graines de sésame en les remuant, jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur blonde uniforme… mais pas dorée. On les laisse refroidir avant de les piler dans un mortier (ou dans un *suribachi*, ce mortier rainuré japonais) avec 10 g de sel marin ou 13 g de fleur de sel. L'idéal est de conserver environ 20 % du sésame entier… pour le plaisir de croquer dedans ! On garde précieusement son gomasio au sec dans une boîte hermétique.

L'association de ces deux saveurs est parfaite pour relever une salade de crudités, des légumes cuits à la vapeur ou un poisson grillé. Ce condiment joue son rôle d'exhausteur de goût, précieux pour ceux qui doivent limiter leur consommation de sel.

Chef triple étoilé à Laguiole, Michel Bras en a sublimé une tranche de foie gras, prise en sandwich entre deux croûtes de sésame.

Au Moyen-Orient, on mélange les graines de sésame au thym citron pour un mélange appelé *zahtar*. C'est si facile à faire à quantités égales : du sumac moulu, des graines de sésame grillées et du thym moulu. En Israël ou au Liban, on en saupoudre les pitas et les pains traditionnels, les salades, le caviar d'aubergine ou les viandes grillées avant de les servir.

Sucettes de foie gras au gomasio

1. Choisir un foie gras frais de canard le moins cuit possible.
2. Rouler entre les mains des boules d'environ 3 cm de diamètre.
3. Les rouler dans du gomasio pour qu'il adhère bien.
4. Mettre les boules au moins 1 heure au frais.
5. Enfoncer un pic dans chacune, pour les servir à l'apéritif.

Grande Caravane© d'Olivier Rœllinger

Présentation à la vente
Mélange en poudre

L'émotion en cuisine
L'agneau des prés-salés
de la baie du Mont-Saint-Michel,
des légumes

Le régal au dessert
Tarte aux abricots,
gâteau aux carottes

Dans la baie du Mont-Saint-Michel, la mer en se retirant offre une vision de désert. Sa fascination pour ces grands espaces qui appellent la rêverie a emmené Olivier Rœllinger, le cuisinier corsaire, sur le chemin des grandes caravanes. Si cette invitation au voyage nous fait remonter le temps, les odeurs peuvent raconter les trésors rapportés de l'Orient et de la Chine en Occident. «*J'imaginais ces milliers de chameaux ondulant à l'horizon, mi-réalité, mi-mirage, sur cette autre forme d'océan qu'est le désert, avec cet espace, ce parfum, ces mirages, ce côté flotté. On ne sait plus très bien où on est*», se justifie-t-il.

Il imagine alors ce qu'un vent peut rapporter, après avoir accompagné «*une grande caravane chargée d'épices venant de l'empire du Milieu*». La cannelle, forcément de Chine, sert de base puissante avec ses notes de réglisse. Si l'alliance avec le cumin est classique, le piment poivron niora, apporte sa fougue. Arrivent ensuite la cardamome, l'origan et le thym, tous fiers de leur fraîcheur, le fenugrec, le sésame et d'autres épices secrètes.

Pour ce peintre des saveurs, «*les épices, à l'exception du poivre, ne se conjuguent pas au singulier (…) Lorsqu'on regarde les cuisines du monde qui utilisent les épices, ce sont toujours des mélanges.*» Les mélanges créés par Olivier Rœllinger, qui a rêvé d'être un nez, s'élaborent comme un grand parfum : une note de tête, une note de cœur, et un fond. Ils transcrivent «*des rêves, en racontant avec des parfums d'épices des histoires de Mille et Une Nuits dont le seul but est d'enchanter*». En sept épices minimum, ils traduisent surtout l'imaginaire coloré au service du goût, d'un cuisinier né dans une maison où flotte encore la mémoire de la Compagnie des Indes.

Poulet rôti aux épices Grande Caravane©

1. Mélanger 10 c. à s. d'huile neutre avec 1 c. à s. d'épices Grande Caravane® et un peu de sel fin.

2. Badigeonner généreusement de ce mélange, au pinceau, un poulet fermier.

3. Introduire ce qui reste de ce mélange à l'intérieur du poulet, avec du sel et du poivre.

4. Prendre un plat à rôtir adapté à la taille du poulet, surtout pas plus grand.

5. Mettre au fond 3 c. à s. d'eau chaude mélangée à du fond de volaille.

6. Faire cuire environ 1h30 à 180°/200° (Term. 6/7), dans un four non chauffé au préalable et sans ventilation.

7. Arroser régulièrement.

8. Au ¾ de la cuisson, retourner le poulet sans le piquer.

9. Quand il est cuit, le laisser reposer 10 minutes sur les blancs, afin que le jus coule sur cette partie la plus sèche, four éteint, porte légèrement ouverte.

Harissa

Pays producteur
Tunisie

L'émotion en cuisine
De l'agneau

Présentation à la vente
Purée

Le régal au dessert
Mousse au chocolat au lait

Chaud devant ! Cette sorte de confiture de piments rouges est le condiment phare de la cuisine nord-africaine. Son berceau est la région tunisienne de Nabeul, dans le Cap Bon. La Tunisie aimerait bien labelliser sa harissa dans un cahier des charges. La recette dite traditionnelle est une purée (*tabal*) très épicée, composée de pulpe de piments forts, de poivre de Cayenne, d'huile, d'ail, de coriandre, pilés avec des grains de carvi pilés, des feuilles de menthe ou de verveine, le tout mélangé à de l'huile d'olive. Mais les ingrédients varient selon les régions et les familles : les piments peuvent être choisis secs ou frais, certains mélanges sont légèrement fumés. D'où des textures différentes : lisse ou granuleuse, crémeuse ou pâteuse, épaisse ou fine… Le terme français de « purée » ne semble pas adéquat. Et surtout, selon la force des piments, la puissance peut aller de la rencontre piquante avec les papilles… à la mise à feu ! Tout dépend aussi du mode de consommation : pure dans un sandwich ou délayée dans le bouillon d'un couscous, son meilleur allié.

Les harissas industrielles vendues en boîtes de conserve ou en tubes sont rarement subtiles. Rien ne vaut une recette artisanale qui pourra aussi trouver sa place dans la cuisine au Nord de la Méditerranée. On la conserve au réfrigérateur dans un bocal hermétique en la recouvrant d'une pellicule d'huile d'olive. Elle accompagne les poissons crus, un ragoût d'agneau et les légumineuses. On peut la mélanger à une crème Chantilly salée pour les *dips* de l'apéritif. Une pointe de couteau de harissa peut même transformer en feu d'artifice une mousse au chocolat au lait.

Brochettes de légumes à la harissa… pour ensoleiller un barbecue

1. Préparer 4 brochettes de légumes avec :
- 1 aubergine coupée en tronçons,
- 2 courgettes épluchées une lamelle sur deux pour garder un peu de peau, puis coupées en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur,
- 250 g de tomates cerise,
- 150 g de champignons de Paris coupés en deux.

2. Bien laver tous les légumes avant de les piquer en alternance sur des piques en bois.

3. Les badigeonner généreusement avec environ 75 g de harissa.

4. Faire cuire sur un barbecue bien chaud environ 5 minutes sur chaque face.

Massala

Pays producteur
Le Nord de l'Inde

L'émotion en cuisine
Lentilles du Puy

Présentation à la vente
Pâte humide

Dans le Nord de l'Inde, un *massala* est un mélange d'épices et de plantes fraîches, c'est-à-dire vertes, que des experts nommés massalachis dosent avec une précision d'apothicaire. Comme pour les currys, les *massalas* varient selon les familles et les régions mais se présentent sous forme de pâte humide. On pile les épices avec de l'eau, du jus de citron ou encore de l'huile de sésame. On les mélange alors dans du yogourt, du lait de coco, de la purée de légumineuses, des bouillons…

Les différentes recettes sont plus piquantes que la poudre de curry. *Le massala vert* contient du poivron vert et des feuilles fraîches de coriandre et de menthe. Le *kashmir masala* est une pâte à base de coriandre, à laquelle piments et gingembre donnent du piquant. Les plats parfumés au *masala* sont, entre autres, le *bhujia*, un curry de légumes, le *dhan sak,* à base d'agneau ou de poulet aux lentilles épicées, le *malai,* des crevettes épicées à la noix de coco.

Le *massala* saura tenir tête aux saveurs affirmées en fer des foies de volaille. Les Indiens les recouvrent d'un mélange de farine, de piment, de cumin et de *garam massala* avant de les faire frire.

Les *garam* (« chaud ou brûlant » en indien) sont le nom générique d'une famille de mélanges d'épices qui s'ajoutent au curry en fin de cuisson, en apothéose, juste quelques minutes avant de le servir. Ils sont aromatiques avec du macis, de la cannelle, de la cardamome. Ils sont forts avec du piment et de la girofle. Ils deviennent brûlants avec du gingembre, de l'ail, du cumin, du piment de Cayenne.

Chutney de mangue verte

1. Éplucher 2,5 kg de mangues vertes et les dénoyauter.

2. Mettre dans une casserole :

- la chair en morceaux des mangues,
- 1 oignon rouge émincé,
- 1 c. à s. de gingembre frais râpé,
- 125 g de sucre roux,
- 15 dl de vinaigre blanc,
- ½ c. à c. de garam masala,
- ½ c. à c. de graines de cardamome verte écrasées,
- ½ c. à c. de poudre de piment de Cayenne.

3. Porter à ébullition puis faire mijoter à feu doux pendant 40 minutes.

4. Remuer régulièrement pour que le mélange ne colle pas au fond de la casserole.

5. Stériliser au préalable quelques minutes dans de l'eau bouillante des pots en verre.

6. Remplir ces pots, les fermer et les retourner jusqu'au total refroidissement.

7. Attendre quelques mois avant de consommer.

Mole

Pays producteur
Mexique

L'émotion en cuisine
Avec une volaille

Présentation à la vente
En pâte…
quand on n'a pas le courage
de le cuisiner soi-même

Le régal au dessert
Dans un brownie, sur une glace
à la vanille

En langue aztèque, le *molli* est une sauce aux piments. Aujourd'hui, le *mole poblano* est une volaille enrobée d'une sauce onctueuse mais piquante à base de chocolat, saupoudrée de sésame. La sauce est versée soit en fin de cuisson, soit dans l'assiette.

Le *mole poblano* (dont l'adjectif a signifié « populaire » avant « de Puebla ») symbolise la célébration de Noël au Mexique, mélangeant les traditions catholiques importées par les colons espagnols et les coutumes indigènes des Indiens qui célèbrent leurs divinités animistes. La fresque murale du Cafe de Tacuba montre les dominicaines du couvent de Santa Rosa de Puebla qui, selon la légende, seraient à l'origine de ce plat entré dans le patrimoine mexicain. Entre 1680 et 1688, la mère supérieure aurait créé ce plat pour remercier l'archevêque, lors d'une visite imprévue, d'avoir fait construire un couvent pour son ordre. Un miracle de recette pour un beau mélange de métissage des cuisines !

Les ingrédients sont typiquement ceux qu'on trouve dans un placard local mais peuvent varier selon les régions : des piments (*ancho, guarillo, mulato et passilla*), de l'oignon, de l'ail, des épices (girofle, coriandre, anis, cannelle, des graines de sésame, des piments de plusieurs variétés), des fruits (tomates vertes et rouges, raisins secs, amandes, arachides, bananes plantain…)… et du chocolat, dont le beurre du cacao compense en partie la force des épices. Certains broient de la tortilla grillée, presque brûlée puis réduite en poudre, pour apporter un goût de torréfaction. Le rôle du chocolat, pâte de cacao additionnée de sucre, est déterminant dans l'équilibre final des saveurs : s'il est trop présent, le *mole* sera écœurant. S'il est trop discret, les saveurs piquantes des autres ingrédients mettront la bouche en feu.

La recette originelle comprenait un *guajolote*, une sorte de petit dindon sauvage typique de l'Amérique centrale, seule viande consommée par les Aztèques avant l'arrivée des Espagnols.

Cette association du poulet au chocolat donne des idées aux bouchées apéritives japonaises : on trouve en restauration rapide ou au supermarché des makis de volaille enrobés d'une coque de cacao au piment.

La graine de malice de Katherine

Du mole dans nos assiettes

Si le mole a eu pour mission originelle de rendre festif un guajolote, on peut aussi le marier à un grenadin de veau poêlé ou à un pigeon cuit en cocotte. Il saura apporter une note originale à une nage de crevettes ou sur des langoustines rôties.

Pain d'épices

Présentation à la vente
Poudre mélangée

En parfumerie
Rahät Loukoum (littéralement « caresse du palais »)
de Serge Lutens

L'émotion en cuisine
Avec du foie gras,
mélangé à la chapelure
pour paner une viande blanche

Le régal au dessert
Un gratin de figues,
dans la chapelure pour enrober
un pain perdu

Après avoir traversé les siècles et les continents, ce gâteau de voyage s'est arrêté à Reims, en Alsace et à Dijon. Si le miel est incontournable pour le sucrer, la liste des épices peut varier. Le gingembre, fortement aromatique, permettait aux XVI^e^ et XVII^e^ siècles de masquer la saveur de la farine qui était à l'époque rance. Selon les traditions régionales, la cannelle, la muscade, le clou de girofle, la cardamome, le cumin, les graines de coriandre, la vanille et l'anis peuvent s'inviter dans la recette. L'équilibre est la clé du succès : 10 g de mélange d'épices par kilo de pâte et un poids égal de miel et de farine pour le moelleux. On le consomme maintenant toute l'année, même si la période de Noël fait sortir des moules qui racontent le folklore local. La tradition de Saint Nicolas dans le Nord et l'Est de l'Europe fait toujours distribuer aux enfants sages des pains d'épices en forme de cœur, de bonshommes… et de ce Saint patron qui a fait du 6 décembre la Fête du pain d'épices.

Le mélange dit « à pain d'épices » s'utilise comme condiment en dehors de cette pâtisserie pour son équilibre des saveurs : en pâtisserie, on le mélange à un crumble, à l'appareil d'une crème brûlée, au lait et aux œufs battus pour imprégner le pain perdu.

Séché, le pain d'épices lui-même peut être émietté ou réduit en poudre grossière pour une utilisation dosée en cuisine : on le mélange alors à une chapelure autour d'une viande blanche ou d'un foie gras poêlé.

Les Anglais qui raffolent des plats à base de curry aiment le *ginger bread* (pain de gingembre) pour accompagner leur thé, variante de notre pain d'épices. Leur « mélange pâtisserie » comprend de la coriandre, de la cannelle, du piment de Jamaïque, des clous de girofle, de la muscade et du gingembre moulus.

La graine de malice de Katherine

On peut paner une escalope de foie gras qui sort du congélateur en mélangeant la même quantité de chapelure et de mélange à pain d'épices. À cuire dans une poêle bien chaude à sec.

Chocolat chaud aux saveurs de pain d'épices

1. Mélanger :

- 400 g de cacao en poudre pur non sucré Van Houten®,
- 100 g de sucre roux,
- 2 c. à s. bombée de mélange à pain d'épices.

2. Garder ce mélange dans un bocal hermétiquement fermé, pour l'incorporer à volonté dans du lait chaud pour faire une boisson gourmande.

Panch Phoron

Présentation à la vente
Mélange de graines entières

L'émotion en cuisine
Soupe aux lentilles

Le régal au dessert
Bananes flambées

Surnommé le « 5 épices du Bengale », ce mélange traditionnel d'épices est à peine piquant.

Il comprend en volumes égaux des graines entières de fenouil, de cumin, de moutarde, de fenugrec et de nigelle. L'utilisation est à la portée de tous : pour les rendre encore plus croustillantes et de couleur brun roux, on les fait rôtir à sec dans une poêle qu'on remue en permanence, en écoutant le « chant » de cette torréfaction. On peut aussi les faire roussir dans de l'huile chaude.

Moulu ou non, le mélange apporte un parfum incroyable aux légumes sans mettre le feu aux palais occidentaux, grâce à ses notes anisées. On l'intègre aux lentilles, aux tomates et aux légumes de nos jardins, les épinards à la crème, les haricots verts, les courgettes, les choux de Bruxelles. Il réveille les traditionnelles pommes de terre sautées et les huiles de friture. Le mariage avec des crevettes et la mangue nous transportera immédiatement au Bengale.

Bananes flambées au Panch Phorom

1. Couper 4 bananes bien mûres (mais pas noircies) dans la longueur.

2. Saupoudrer une poêle de 4 c. à s. de sucre semoule et chauffer sans y toucher pour réaliser un caramel blond.

3. Déposer au milieu 2 noix de beurre salé qui vont fondre, saupoudrer d'une c. à c. de mélange Panch Phorom. Secouer la poêle pour favoriser le mélange.

4. Déposer les bananes, les faire dorer de chaque côté.

5. Verser un petit verre de rhum et faire flamber.

6. Attendre qu'il n'y ait plus de flamme pour servir… avec une boule de glace à la noix de coco.

Pot-pourri

Nez
Le charme d'un étal d'épices…
dans son salon !

Bouche
Attention, ne se mange pas !

Présentation à la vente
Mélange d'épices
et de fleurs séchées

À l'origine, le pot-pourri était un ragoût composé de plusieurs sortes de viande. Puis les épices et les plantes aromatiques ont parfumé l'atmosphère des habitations du Moyen Âge, ont assaini les chambres et éloigné les insectes. Aujourd'hui les pots-pourris, composés de plantes et de fleurs séchées, d'épices et d'écorces de fruits, font entrer les meilleurs parfums de la nature dans la maison. Les mélanges de Noël sont ceux qui associent le plus souvent les senteurs des épices : graines de coriandre, clous de girofle entiers, bâtons de cannelle, anis étoilé, grains de poivre de la Jamaïque… aux zestes séchés d'orange émiettés.

Les feuilles de kaloupilé qui parfument tout cari indien sauront enrichir un pot-pourri, comme les fleurs d'immortelles. Et puis, quel placard de cuisine ne comprend pas de flacons d'épices oubliés, rapportées ou non de voyages, et qui s'ennuient ? Elles n'apporteront peut-être aucune saveur dans l'assiette, mais leur parfum encore présent enrichira en quelques pincées un pot-pourri « fait maison ».

Conclusion : nous avons tous de quoi faire un pot-pourri… sans le savoir !

Pour faire son pot-pourri

1. Mélanger dans une jatte :

- 1 tasse de feuilles de tilleul,
- 1 tasse de copeaux d'écorce de cèdre,
- 1 tasse de copeaux d'écorce de santal,
- 1 tasse de pommes de pin,
- 1 c. à s. de clous de girofle entiers,
- 8 étoiles d'anis,
- 1 bâton de cannelle concassé.

2. Répartir soigneusement sur ce mélange :
4 gouttes d'huile essentielle de santal,
2 c. à c. d'huile essentielle de cannelle.

3. Glisser le mélange dans un sac en plastique, ajouter 2 cuillerées à soupe de poudre d'iris et secouer vigoureusement. Laisser macérer deux semaines en secouant régulièrement.

4. Verser dans une jolie coupe pour parfumer une pièce.

Quatre-épices

Présentation à la vente
Poudre du mélange

L'émotion en cuisine
Ricotta

Le régal au dessert
Bananes flambées

Même la nature a créé son quatre-épices ! À La Réunion, cette plante aux belles feuilles couleur jade, parfume un rougail ou un cari à l'indienne. Elle doit ce nom à son parfum qui semble rassembler ceux de la cannelle, du gingembre, du clou de girofle et de la muscade.

Au Moyen Âge, on appelait ce mélange typique, et unique, de la cuisine française « poudre fine ». Si la définition de ses proportions aurait été fixée au XIXe siècle, le mélange commercialisé ne fait l'objet d'aucune réglementation. Il est certes traditionnellement composé de poivre, de muscade, de clou de girofle et de cannelle. Mais les préparations industrielles ne respectent pas souvent le chiffre 4, en rajoutant du gingembre, voire du paprika qui peut donner … un peu bonne mine à une farce !

Le quatre-épices est utilisé dans les cuisines professionnelles, artisanales ou industrielles, dans les bouillons, les sauces, les fonds… Il assaisonne principalement les plats de viande dont le pot-au-feu, les ragoûts et les gibiers, et toutes les charcuteries. À la pointe du couteau, ce fin dosage peut aussi apporter aussi son équilibre dans les plats sucrés : dans une pâte sablée, un riz au lait, des desserts à base de prune ou de banane, et bien sûr un vin chaud.

Pourquoi donc réserver ce mélange aux professionnels ? La cuisine familiale gagnerait à en saupoudrer ses plats pour un assaisonnement parfait, digne d'un grand chef.

On peut aussi faire sécher quelques feuilles de la plante « quatre-épices », quelques jours sur du papier journal, avant de les réduire en poudre fine en les broyant. Attention ! Le parfum est puissant…

Boulettes de bœuf aux quatre-épices

1. Torréfier rapidement dans une poêle chaude, hors du feu, une poignée de graines de sésame.
2. Mélanger 500 g de bœuf fraîchement haché avec : 1 c. à c. de quatre-épices, 1 c. à s. de concentré de tomates.
3. Rouler entre les mains des boulettes, grosses comme une noix.
4. Les faire dorer dans une poêle dans un peu d'huile d'olive, selon la cuisson désirée.
5. Les rouler dans les graines de sésame avant de servir.

Ras el hanout

Pays producteur
Maroc

Présentation à la vente
Poudre du mélange

L'émotion en cuisine
Sur des mouillettes beurrées pour un œuf à la coque

Le régal au dessert
Du pain d'épice toasté et beurré, une tarte aux fruits secs

C'est la « tête de l'épicerie », le mélange phare de tout marchand d'épices au Maroc. Pourtant, le *ras el hanout* associe un grand nombre d'épices chaudes dont peu sont originaires de ce pays. Plus qu'une composition, ce mélange est une philosophie de la vie qui symbolise le bonheur du partage d'un repas et raconte *les Mille et une nuits*. On dit en arabe : « ton œil est ta balance ». Trouver l'équilibre de tant d'épices relève d'une subtilité alchimiste : des rhizomes, des graines… et même des pétales de roses séchés pour l'appel capiteux de l'Orient.

Bien que la recette varie selon la cuisinière ou l'épicier, on y trouve traditionnellement au moins sept épices. On mélange des graines de coriandre, de cumin, de cardamome, des grains de divers poivres – noir, de la Jamaïque, de cubèbe, maniguette –, des clous de girofle… que l'on fait tous griller à sec. Après leur refroidissement, on les broie dans un moulin à épices. Puis on rajoute de la cannelle, de la muscade, du gingembre fraîchement moulus et les pétales de rose en petits morceaux.

Le mélange transporte immédiatement au Maroc en donnant au bouillon du couscous un fumet caractéristique, comme dans un plat de gibier, un tagine d'agneau ou dans le feuilletage de la pastilla. Le mélange s'harmonise avec les recettes au miel et aux fruits secs, particulièrement aux amandes. Une simple pincée de ce mélange offrira le souvenir de cette cuisine parfumée dans une pâte à galettes de sarrasin, des ravioles du Dauphiné, du porc ou une volaille rôtie, des asperges vertes. Pourquoi ne pas en mélanger à du parmesan comme condiment dans la soupe, du riz ou des pâtes ? Le *ras el hanout* est l'épice qui donne chaud aux plats d'hiver.

Mouillettes pour des œufs à la coque, au *ras el-hanout*

1. **La veille**, malaxer 50 g de beurre doux à température et 5 g de mélange *ras el hanout* (ou moins… ou plus… selon son goût…). Réserver au frais dans un film alimentaire.
2. **15 minutes avant la cuisson des œufs**, sortir le beurre du réfrigérateur.
3. Cuire 4 œufs extra-frais pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante vinaigrée.
4. Pendant ce temps, beurrer des grandes tartines de pain aux noix.
5. Les découper en forme de mouillettes
6. Tremper les œufs dans de l'eau bien froide pour arrêter la cuisson avant de déguster.

Retour des Indes© d'Olivier Rœllinger

Présentation à la vente
Poudre du mélange

L'émotion en cuisine
Avec un poisson type Saint-Pierre

Le régal au dessert
En infusion dans le lait d'une crème anglaise

« *Je cherche le goût du vent* », rêve toujours l'enfant de Cancale.

Né dans une malouinière, maison corsaire du XVIIIe siècle, le cuisinier Olivier Rœllinger a été nourri des récits maritimes et du parfum des épices. La rencontre d'un historien de la Compagnie française des Indes orientales a mis des images sur ses rêves. Au XVIIe siècle, Saint-Malo n'accueille-t-elle pas les richesses de l'Orient et du Nouveau Monde ? Porcelaine, soieries, essences de bois précieux et quatorze épices franchissaient alors les murs de la cité malouine.

Olivier Rœllinger a traduit cette histoire dans une poudre d'épices à l'équilibre parfait, comme on crée un parfum. Le mélange a pour base la coriandre et le cumin. Le curcuma apporte la saveur fruitée et sa couleur ensoleillée. Encore peu consommé en Europe, le macis offre sa vigueur. La badiane de Chine et la cardamome insufflent leur fraîcheur verte en note finale. Mais aussi des baies de Sichuan, de la moutarde, du thym… et d'autres épices non révélées.

« *Mon idée, c'était de créer une poudre qui contient mon pays et ces rêves de lointain que la Bretagne perpétue. Je voulais aussi y associer les deux Indes, l'orientale et l'occidentale, qui est devenue ensuite l'Amérique* » (Christian Lejalé, Olivier Rœllinger, *Le cuisinier corsaire*, Imagine & Co, 2013, p. 162-163).

Son mariage métissé des quatorze épices est une manière d'intégrer l'histoire et le voyage à la cuisine. Elles s'harmonisent en bouche avec le respect des saveurs de l'une et de l'autre.

Le « Saint-Pierre Retour des Indes » demeure dans la mémoire de ceux qui ont mangé dans son restaurant étoilé. Ce plat de poisson servi avec du chou, une compote de pommes et un peu de mangue, a consacré le « cuisinier corsaire » en réintroduisant avec bonheur les épices dans la cuisine française.

La crème Retour des Indes©, sur un cabillaud poché

1. Chauffer une casserole de court-bouillon pour poissons et crustacés.

2. Cuire 4 tronçons de cabillaud.

3. Dans un poêle chauffée (juste trop chaude quand on pose le doigt…), verser 1 c. à s. du mélange Retour des Indes© hors du feu. Mélanger en permanence jusqu'à ce que les épices exhalent leurs parfums. Attention à ne pas les brûler !

4. Mouiller avec 20 cl du court-bouillon chaud.

5. Remettre sur feu doux pour bien mélanger avec les épices.

6. Puis mélanger avec 20 cl de crème fleurette en fouettant en permanence.

7. Napper le poisson juste sorti de son court-bouillon.

Serenissima© d'Olivier Rœllinger

Présentation à la vente
Poudre

L'émotion en cuisine
Tomates, ratatouille

Le régal au dessert
Clafoutis aux prunes

« *Créer un plat, c'est peut-être avant tout faire un voyage qui vous amène à des souvenirs, qui eux-mêmes vont faire naître un parfum que je vais chercher à transcrire dans l'assiette* ». Ainsi Olivier Rœllinger définit-il sa quête de « cuisinier corsaire ».

Si les saveurs sont des mots qui doivent faire rêver, le nom de son mélange, *Serinissima*, nous transporte immédiatement dans les lagunes du fond de l'Adriatique. Cette terre au bout du monde a fait sa fortune au Moyen Âge, en étant la plaque tournante vers l'Orient. Pourtant, aucune trace aujourd'hui à Venise d'entrepôts de vin, de sucre, de soies, aucun hommage aux épices qui ont pourtant fait sa splendeur.

Les livres d'histoire racontent le poivre, la cannelle, le cumin, le gingembre et la coriandre qui arrivaient régulièrement. À la table de son restaurant, Olivier Rœllinger va tout d'abord parfumer une barbue de leur mélange. Puis la poudre minutieusement dosée sur une balance d'apothicaire se retrouvera aussi sur des pâtes, des gaspachos… Même la tomate, incontournable pomme d'or, n'en sera pas masquée. Du clou de girofle, du gingembre, de la maniguette, de safran et d'autres épices secrètes… c'est l'appel des saveurs envoûtantes pour faire apparaître le reflet des silhouettes dans les canaux de la Sérénissime.

Clafouti aux quetsches, parfumé au mélange Serenissima©

1. Dénoyauter 500 g de quetsches bien mûres.

2. Préchauffer le four à 180° C (Therm. 6)

3. Battre au fouet 2 œufs entiers et 2 jaunes.

4. Ajouter 80 g de sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit bien blanc

5. Incorporer 20 g de fécule tamisée, fouetter un instant.

6. Verser 250 g de crème fleurette et ½ c. à c. du mélange Serenissima©. Bien remuer.

7. Beurrer un moule, tapisser le fond d'un papier sulfurisé.

8. Verser dans le moule 1/3 de la pâte.

9. Enfourner 5 minutes pour que la pâte ne soit plus liquide.

10. Sortir le moule pour poser les quetsches serrées sur leur face ronde.

11. Les napper doucement du reste de l'appareil fouetté.

12. Parsemer éventuellement d'amandes effilées sur la surface.

13. Poursuivre la cuisson pendant 15 à 20 minutes. Saupoudrer de sucre glace dès la sortie du four.

14. Se déguste tiède.

Shichimi tōgarashi
(ou sept parfums japonais)

Pays producteur
Japon

L'émotion en cuisine
Une simple purée de pommes de terre

Présentation à la vente
En poudre du mélange

Le régal dessert
Une compote de prunes

Bien que les Japonais préfèrent les saveurs natures aux goûts relevés considérés comme vulgaires, ce mélange les a conquis depuis le XVIIe siècle pour s'imposer sur leur table à côté de la sauce soja. Curieusement, ce condiment a une origine thérapeutique. En 1625, à Edo (ancien nom de Tokyo), l'herboristerie chinoise préconisait ces sept épices pour lutter contre la grippe. On les intégrait alors en prévention dans des nouilles *soba* (à la farine de sarrazin) bien chaudes.

Le *shichimi* – qui signifie sept saveurs en japonais – comprend traditionnellement du piment rouge, de l'écorce séchée d'une mandarine appelée *mikan,* du sésame noir, du pavot à opium ou somnifère, l'algue *nori,* la graine de chanvre et un poivre noir japonais appelé *sanshô…* voire des graines de moutarde ou du gingembre en huitième ingrédient.

La soupe *miso*, les nouilles *soba*, le riz, les plats de céréales, les légumes saumurés qui font le quotidien de l'alimentation nippone sont saupoudrés de cette poudre d'épices, légèrement piquante grâce (ou à cause ?) du piment rouge. L'algue *nori* apporte son goût iodé, le *sanshô* sa saveur légèrement aigre.

L'œil se régale de sa belle couleur orangée décorée de petites taches noires, vertes, blanches et rouges. Notre cuisine peut l'adopter sur du poulet (on en saupoudre la volaille avant de l'enfourner), des salades de crudités, des tartares de viandes ou de poissons.

Nouilles soba en bouillon, aux 7 parfums japonais

1. Cuire dans de l'eau bouillante, pendant 1 minute, 200 g de nouilles soba (pâtes brunes de sarrasin très populaires au Japon). Les rincer dans l'eau froide pour arrêter la cuisson.

2. Faire chauffer dans un wok un filet d'huile pour faire revenir 2 poireaux moyens émincés et 2 blancs de poulet découpés en fines tranches pour les colorer.

3. Ajouter 4 c. à s. de sauce soja, 2 c. à s. de mirin (vin japonais), 1 c. à c. de sucre semoule, 750 g de bouillon de volaille. Porter à ébullition.

4. Répartir les nouilles soba dans des bols individuels.

5. Recouvrir du bouillon au poulet.

6. Saupoudrer d'une pincée de shichimi togarashi (attention, c'est fort !).

Tabasco®

Pays producteur
États-Unis

L'émotion en cuisine
Une salade de crabe

Présentation à la vente
Petit flacon rouge ou vert

Le régal au dessert
Un sorbet à l'avocat

Tabasco est le nom d'une région du Mexique. C'est aussi le nom d'un petit piment d'Amérique du Sud dont le degré de piquant se situe à 8 sur l'échelle de Scoville, beaucoup plus fort que la sauce qui lui a emprunté le nom (force entre 4 et 5). Il est l'ingrédient de base de la sauce Tabasco®, qui signifie dans un dialecte indien « terre dont le sol est humide ».

En 1860 en Louisiane, Edmund McIlhenny, banquier de son état, décide de faire pousser dans son jardin des pieds de ce petit piment, histoire de relever sa cuisine. Passionné de gastronomie, il met au point la recette du Tabasco®… qui demeure toujours secrète. On imagine qu'il a fait macérer les piments oiseaux rouges bien mûrs, broyés avec du sel, que cette purée est ensuite brassée avec du vinaigre d'alcool épicé macéré et fermenté pendant quatre semaines dans un tonneau. Un filtre doit éliminer les peaux et les graisses avant la mise en bouteille.

La sauce Tabasco® épice rapidement la cuisine des États-Unis, pourtant déjà habitués aux saveurs du Mexique voisin. Vingt ans après sa création, la petite bouteille rouge traverse l'Atlantique pour conquérir l'Europe. La présentation n'a pas changé, distillant quelques gouttes bien dosées qui apportent un peu de piquant dans la vie.

Les descendants d'Edmund McIlhenny vendent aujourd'hui cette sauce dans 190 pays, diversifiant la recette pour s'adapter aux palais et aux cultures à travers le monde.

Le Tabasco® trouve sa place partout pour relever des plats très différents, jusqu'aux pains ou les sauces accompagnant les hamburgers des plus célèbres enseignes… Il est incontournable dans un jus de tomate. Les barmen savent le doser dans sa version rouge pour un Bloody Mary, en version verte pour un Virgin Mojito. Même les astronautes, dont le sens du goût est affaibli en apesanteur, en abusent dans l'espace.

La graine de malice de Katherine

3 gouttes de Tabasco®…
dans des rillettes de sardine

Des sardines à l'huile sans peau ni arête écrasées à poids égal dans un fromage frais nature (type Madame Loïc©), un citron vert zesté et pressé, une nuit de repos… pour une tartine aussi diététique que savoureuse !

2 gouttes de Tabasco®… dans un Bloody Mary

cocktail créé en 1923 au Harry's New York Bar de Paris

1. Mélanger sur des glaçons dans un verre à cocktail :

- 50 ml de vodka,
- 10 ml de jus de citron,
- 12 ml de jus de tomate,
- 2 gouttes de sauce Worcestershire,
- 2 gouttes de Tabasco®,
- 2 pincées de sel de céleri,
- 1 pincée de poivre,
- 1 ½ c. à c. de moutarde.

2. Garnir d'une branche de céleri.

Recette décrite dans l'ouvrage de François Monti 101 cocktails *(Éditions Dunod).*

Worcestershire sauce™

Pays producteur
Angleterre

L'émotion en cuisine
Rillettes de sardines

Présentation à la vente
Petit flacon

Le régal au dessert
Sorbet à la tomate

Encore une recette qui est un exemple de sérendipité, une invention fruit d'un hasard heureux, dans des circonstances inattendues ! En 1835, à la demande d'un Lord qui avait la nostalgie de l'Inde, les pharmaciens John Lea et William Perrins élaborent une sauce qui ne convainc pas. Au lieu de s'en débarasser, ils l'oublient pendant deux ans. Retrouvé par hasard dans un fût, bonifié par une macération et une fermentation naturelles, le liquide brun a développé des arômes piquants et sucrés qui rappellent le vin de xérès.

Si d'autres marques la commercialisent aujourd'hui, seule Lea & Perrins est détentrice de la recette originale, inventée, ou plutôt révélée, en 1837 à Worcester, dans le Worcestershire en Angleterre (d'où son nom). La liste des ingrédients, conservés trois ans dans des fûts de bois, annonce du vinaigre de malt, de la mélasse, du sucre, du sel, des anchois, du tamarin, des échalotes, de l'ail ou de l'ase fétide, et d'autres épices non dévoilées qui font le secret de la recette. La pulpe de tamarin, fruit cultivé en Asie, apporte l'acidité du vinaigre ou du citron (bien vérifier dans la composition l'absence de glutanate ou autre exhausteur de goût).

Cette recette s'inscrit dans la longue tradition des condiments fermentés à base de poissons (ici des anchois), tel que l'antique *garum* romain, et ressemble à son cousin culinaire chinois, le *nuoc-mâm*. Comme lui, elle n'a ni l'odeur, ni le goût du poisson. Ses saveurs à la fois vinaigrées, épicées et légèrement sucrées s'accordent avec toutes les préparations à base de tomate : jus, sauce bolognaise…

Elle est attendue dans une salade César, un *chili con carne*, un steak tartare, un *welsh*. Elle a sa fierté dans la petite touche si caractéristique du cocktail *Bloody Mary*.

Mais c'est dans une série télévisée américaine créée en 1997 que la sauce Worcestershire™ a eu son heure de gloire : dans l'un des épisodes de *South Park*, satire de la société américaine, deux employés de la morgue la confondent avec un liquide d'embaumement et ressuscitent ainsi le petit Kenny, l'un des quatre enfants héros. Cette sauce aurait-elle des effets magiques ?

Sauce César… pour accompagner la salade César !

1. Éplucher et presser une gousse d'ail.
2. Écraser au mortier 2 anchois à l'huile.
3. Fouetter ensemble :
   - 1 jaune d'œuf extra-frais,
   - l'ail pressé,
   - les anchois,
   - 1 c. à c. de Worcestershire sauce™,
   - 1 c. à c. de moutarde,
   - 1 c. à s. de jus de citron.
4. Ajouter 150 ml d'huile d'olive progressivement tout en fouettant, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe tout en restant coulante.

Choisir et conserver les principales épices

1. Choisir les épices entières, telles que nous les offre la nature : les poivres en grains, la vanille en gousse, la muscade en poudre…

2. Afin de préserver leurs qualités gustatives et leurs essences volatiles, les épices se conservent à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité, dans des boîtes hermétiques. L'armoire doit être aérée sans subir de brusques changements de température.

3. Les épices qui contiennent de l'humidité comme les gousses de vanille ou le poivre vert se conservent au congélateur.

4. Les épices ne se conservent que six mois dès que le flacon est ouvert. Achetées en vrac, elles ne se conserveront que huit semaines. Celles qui sont riches en huile, comme la noix de muscade ou le cumin, rancissent vite.

5. Éviter de céder au folklore local en rapportant des épices de voyages. Les graines et les poudres de « là-bas » sont rarement des trésors de saveurs et peuvent faire courir de réels risques sanitaires.

6. **La cardamome.** N'acheter que les capsules entières pour les fendre au gré des besoins, écraser des petites graines noires dans un moulin à café ou un mortier. La lumière est son ennemi, qui la décolore et lui ôte ses saveurs.

7. **Le curcuma.** Préférer le rhizome, plus savoureux que la poudre, dont l'arôme se disperse rapidement. Le choisir issu de l'agriculture biologique afin qu'il ne soit pas irradié pour prolonger sa conservation. Il gardera belle allure au réfrigérateur dans un sac en plastique perforé.

8. **Le gingembre** se conserve au frais, mais pas dans le tiroir à légumes trop humide. Les rhizomes se conserveront presque indéfiniment dans un bocal fermé empli de Xérès ou de Brandy au réfrigérateur. Ils se congèlent pour être râpés… gelés, selon les besoins.

9. **Le clou de girofle** est l'une des rares épices à s'adoucir avec l'âge : il perd son huile essentielle, se fait plus léger … Le test du verre d'eau est imparable :
   - Si le clou coule à pic, il est riche en huile essentielle, donc de belle qualité.
   - S'il reste à la verticale, tête en haut, il est encore utilisable.
   - S'il flotte, c'est qu'il est trop sec, donc inutilisable.

10. **La moutarde** se conserve au réfrigérateur mais ne se desséchera pas si la surface est coiffée d'une rondelle de citron.

11. **La rose.** Choisir des pétales ou des boutons de roses séchés bios, sans pesticide, spécifiquement destinés à l'alimentation. Comme pour les champignons, mieux vaut s'abstenir en cas de doute, plutôt que de se lancer dans une cuisine vénéneuse. Attention à ne pas utiliser l'eau de rose cosmétique qui peut contenir des adjuvants non comestibles.

12. **Le safran.** Attention aux falsifications. Outre un prix anormalement bas, les connaisseurs ont un critère incontestable : les stigmates pincés entre deux doigts mouillés laissent une trace jaune, et non pas rouge. Précieux comme l'or, conserver soigneusement les pistils à l'abri de la lumière et de la chaleur.

13. **La vanille.** La meilleure gousse est noire et luisante, la plus longue possible, charnue avec un aspect presque gras, souple au toucher. Elle demeurera fraîche, dans un pot hermétique, un tube de verre ou sous vide. Enveloppée dans du film alimentaire, elle se conservera au congélateur. Il suffira de la sortir quelques minutes avant l'utilisation.

10 conseils pour cuisiner avec les épices

Proverbe arabe : *« Ton œil est ta balance. »*

1. Les épices oubliées dans le placard retrouveront toute leur intensité si on les torréfie à sec quelques secondes à feu doux, dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Au moment de les utiliser, les réduire en poudre avec un moulin à poivre ou un mortier. Les épices doivent être dosées avec parcimonie, afin qu'elles ne tuent pas le goût des autres aliments, mais les mettent en valeur.

2. **La fève tonka** se râpe comme la noix de muscade. On l'infuse dans un liquide chaud, de la crème ou du lait, pendant au moins 20 minutes. Puis on passe le liquide pour extraire les morceaux de la fève.

3. **Les piments.** Pour les calmer de leurs ardeurs piquantes, on enlève les graines et les « veines » des piments frais. On pense à se laver soigneusement les mains après les avoir manipulés, et surtout à ne pas se toucher les yeux. Attention à la manipulation des piments ! Certains sont si forts qu'ils brûlent même la peau des mains. L'utilisation de gants en caoutchouc est recommandée. Si la bouche est brûlée par un piment trop fort, des yaourts ou des produits laitiers l'apaiseront, en aucun cas de l'eau. Les consommateurs de piments savent se désaltérer de papaye.

4. **La vanille**. On ouvre la gousse en l'écrasant sous la paume de la main, on gratte avec le fil non coupant d'un couteau les précieux grains noirs. Une fois grattée, elle pourra encore infuser pour parfumer le lait chaud : une gousse de vanille ne doit jamais bouillir ! Loin d'être épuisée, une fois passée sous l'eau et séchée, elle prendra un bain total de sucre semoule qu'elle transformera… en sucre vanillé.

5. **Le poivre** moulu ou mignonnette (grossièrement concassé) ne doit pas être chauffé, ce qui le rendrait âcre : il faut toujours l'ajouter au dernier moment. Seuls les grains entiers peuvent participer à la cuisson.

6. **Le safran** - On prévoit un ou trois stigmates – ou petits filaments – du crocus, écrasés dans un mortier par personne, que l'on fait infuser une nuit dans de l'eau tiède avant de mélanger cette infusion dans une sauce. L'idéal est de préparer un beurre safrané qui sera disponible à tout moment : on mélange l'infusion à du citron – zeste et jus – puis on la mixe avec du beurre. On en fait un boudin dans du film étirable qu'on conserve au frais.

7. **Pour tous les currys**, on torréfie les épices entières dans un poêle à revêtement antiadhésif, quelques secondes à feu très doux, jusqu'à ce qu'elles exhalent leur parfum. Quand elles sont refroidies, on les écrase dans un mortier.

8. **Pour faire une pâte de curry**, mélanger les poudres écrasées avec du vinaigre blanc, puis les faire frire dans un peu de graisse (en Inde, on utilise le *ghee,* beurre clarifié) à feu doux environ 10 minutes. Ne pas les brûler, elles deviendraient amères. Ajouter un peu de bouillon, d'eau ou de lait de coco pour délayer la pâte obtenue.

9. **Pour mariner avec une pâte de curry** une pièce de viande, on l'enduit de pâte pure ou mélangée à du yaourt, on laisse au frais à couvert environ 30 minutes avant de griller ou rôtir.

10. **La moutarde -** Afin qu'elle ne transforme pas la sauce en huile ni ne la « graine », on retire la sauce du feu quand on incorpore la moutarde.

L'échelle de Scoville

L'intensité des piments se mesure sur cette échelle spéciale, créée sur le même modèle que l'échelle des tremblements de terre !

Force 0 - Neutre - Poivron

Force 1 - Doux - Paprika doux

Force 2 - Chaleureux
Piment d'Anaheim

Force 3 - Relevé - Piment ancho

Force 4 - Chaud
Piment d'Espelette

Force 5 - Fort - Piment de Chimayo

Force 6 - Ardent - Paprika fort

Force 7 - Brûlant - Piment cascabel

Force 8 - Torride
Piment de Cayenne

Force 9 - Volcanique - Piment oiseau

Force 10 - Explosif - Piment habanero

Grammaire des étiquettes de la vanille

Attention à l'ambiguïté entretenue sur l'étiquetage des produits à la vanille.

Extrait de vanille ou produit à la vanille : l'arôme provient exclusivement de gousses de vanille.

Extrait soluble de vanille : mélange de saccharose et d'extrait pur de vanille à 15 % du total.

Arôme naturel de vanille : l'arôme est préparé exclusivement ou au minimum à 95 % à partir de la vanille, les 5 % restant proviennent d'autres produits agents aromatiques obtenus à partir d'ingrédients naturels (son de riz ou betterave…).

Arôme vanille : arôme artificiel purement chimique.

Arôme naturel : la vanilline est obtenue à partir de produits naturels autres que la vanille (son de riz, betterave… ou pâte à papier !).

Sucre vanillé : contient au moins 10 % d'extrait de vanille mais peut contenir un arôme artificiel, un extrait naturel de vanille…

Gousse de vanille épuisée : les gousses ont été vidées des grains noirs, puis broyées. Elles n'ont donc plus aucun pouvoir aromatique. La vision de points noirs, par exemple dans une glace à la vanille, fait croire au consommateur à la présence de vanille naturelle.

Carnet d'adresses

L'Arbre à Café
10 rue du Nil, 75002 Paris

Big Store
81 avenue d'Ivry, 75013 Paris

Christian de Montaguère
L'art de vivre aux Caraïbes
20 rue de l'Abbé-Grégoire, 75006 Paris

Coopérative de la vanille
de Bras Panon
21 route Nationale 2, 97412 Bras-Panon

G. Detou
58 rue Tiquetonne, 75002 Paris
4 rue du plat, 69002 Lyon

Dock des épices
20 rue St James, 33000 Bordeaux

L'épicerie de Bruno
30 rue Tiquetonne, 75002 Paris

Ethic Valley
Ferme de Rouge Maison,
02370 Vailly-sur-Aisne

Épices et tout
18 rue Saint André, 16000 Angoulême

Exosud
26 rue Saint Michel, 13006 Marseille

Goumanyat
3 rue Charles-François Dupuis,
75003 Paris

Herboristerie du Palais Royal
11 rue des Petits Champs, 75001 Paris

Issé (produits japonais)
11 rue Saint-Augustin, 75002 Paris

Izrael
30 rue François Miron, 75004 Paris

Maison de la vanille
466 rue de la Gare,
97440 Saint-André (La Réunion)

La Maison du curcuma
(et des épices de La Réunion)
14 rue du Rond, Plaine des Grègues,
97480 Saint-Joseph

Lecuona Bixente (piment d'Espelette)
Maison Mendikoaga, Place du Jeu de Paume,
64250 Espelette

Les épices d'Olivier Rœllinger
1 rue Duguesclin, 35260 Cancale
12 rue Saint-Vincent, 35400 Saint-Malo
51 bis rue Saint-Anne, 75002 Paris

Pierre Oteiza (piment d'Espelette)
13 rue Vignon, 75008 Paris
et 10 boutiques en France

Raifalsa (raifort)
4 rue de la gare, 67580 Mietesheim

Sélectissime
Carré Ivry, 128 bis avenue Jean Jaurès,
94200 Ivry-sur-Seine

Tahiti Vanille
Alain Abel, Uturoa, Polynésie française

Tang Frères (épices chinoises)
44 avenue d'Ivry, 75013 Paris
68 avenue de Choisy, 75013 Paris
Vedicare / La Valorette, 288 impasse de la
Curnia, 06420 Tournefort

Velan (épices indiennes)
83-85 Passage Brady, 75010 Paris

Adresses en ligne

www.aromatiques.com – www.asiamarche.fr – www.epicesdumonde.fr
www.epicesduweb.com – www.epice-safran.com – www.fleur-comestible.com
www.girofle-et-cannelle.com – www.ileauxepices.com – www.lanse-gourmande.com
www.lepalaisdesepices.fr – www.mayrig.com – www.nectars-bourgogne.com
www.passedat.fr – www.poivredecassis.fr – www.terreexotique.fr – www.vanille.com

Index des recettes

Boissons
- Liqueur à la crème d'anis 17
- Boisson estivale à la badiane 21
- Vin chaud aux épices 71
- Tri-maté 83
- Chocolat chaud au piment de Cayenne 113
- Lassi indien à la mangue et à la rose 157
- Yuanyang comme à Hong-Kong 169
- Chocolat chaud aux saveurs de pain d'épices 213
- Bloody Mary au Tabasco® 229

Bouillon
- Bouillon à la citronnelle 47

Crustacés
- Gambas sautées aux graines de coriandre 51
- Moules aux graines de fenouil 57
- Curry de crevettes au poivre noir de Kampot 138
- Cocottes de Saint-Jacques à la badiane et au thé fumé 172
- Curry de crevettes au lait de coco 196

Décoration parfumée
- Pot-pourri 217

Fromages
- Sucettes de parmesan au poivre Sarawak 145
- Sorbet au vieux parmesan et au poivre rouge de Phu-Quoc 141

Fruits
- Melon à l'amchoor 13
- Compote de quetsches au galanga 63
- Pommes à la muscade 89
- Coulis de fruits rouges au poivre de Tasmanie 129
- Soupe de griottes au poivre rouge Kampot 139
- Salade de fraises au poivre de cassis 125
- Salade de poires et de litchis au poivre Cubèbe 123
- Compote d'abricots au poivre long de Java 131
- Sorbet minute au melon et au poivre Voatsiperifery 151
- Ananas rôti aux épices 164
- Compote de fruits secs au thé fumé 171
- Bananes flambées au Panch Phorom 215

Gâteaux et entremets
- Petits sablés à la cannelle de Ceylan 35
- Financiers au mahaleb 79
- Petits gâteaux coulants au chocolat et à la muscade 90
- Canistrelli corses au myrte anisé 93
- Fiadone au citron à la liqueur de myrte 95
- Mousse au chocolat au piment d'Espelette 117
- Riz au lait, fraises au poivre blanc de Penja 121
- Yaourt en sorbet, au poivre noir 133
- Confiture de lait comme au Venezuela (Doce de leite) 163
- Cake au thé Earl Grey 169
- Crème à la vanille d'Ouganda 181
- Clafouti aux quetsches, parfumé au mélange Serenissima© 225

Légumes, riz et pâtes
- Concombre au cumin 53
- Salade salée de mangue au gingembre 67
- Purée de panais et de poires, aux graines de Sélim 73
- Salade de tomates à la nigelle 97
- Salade de haricots verts et de pêches blanches au piment 107
- Chou-fleur à l'indienne 109
- Salsa de mangue aux amandes au piment serrano 111
- Chips de pelures de pomme de terre au Pimentón de la Vera 119
- Tarte aux tomates et au pavot 101
- Pommes de terre aux agrumes et au poivre sacré de Patagonie 143
- Endives braisées au jus de réglisse 155
- Risotto au safran 159
- Tomates confites au sumac 167
- Curry de bananes plantain au curry de Madras 195
- Nouilles soba en bouillon, aux 7 parfums japonais 227

Œufs
- Œufs à la coque aux baies de Sichuan 25
- Mouillettes au Ras el hanout 221

Poissons
- Samoussas au saumon fumé à l'ajowan 11
- Saumon aux graines d'aneth 15
- Saumon gravlax aux baies roses 27
- Lamproie à la bordelaise au cacao 30
- Thon à la maniguette 81
- Rillettes de truite fumée en croûte de pomme de terre, à la moutarde douce 85
- Saumon en croûte de moutarde 87
- Thon en croûte de sésame 161

- Cabillaud au wasabi 185
- Rillettes de sardine au Tabasco® 229

Sauces, condiments

- Sauce indienne au chutney de tomate et à l'ase fétide 19
- Coulis de tomate à la cannelle de Chine 27
- Sauce tartare aux câpres 39
- Sauce au carvi 43
- Beurre de coriandre 49
- Vinaigrette au curcuma 55
- Vinaigrette au fenugrec 58
- Sucre à la fève tonka 61
- Marmelade d'oignons au genièvre 65
- Rougail cru de tomate aux feuilles de kaloupilé 75
- Chutney de tomates au macis 77
- Rouille au piment 103
- Guacamole au piment 104
- Sauce apéritive au poivre des moines 127
- Sauce au poivre vert 149
- Sauce raifort à la pomme 153
- Vinaigrette au thé matcha 175
- Sucre vanillé à la vanille Bourbon 177
- Huile parfumée à la vanille du Mexique 183
- Poudre de chili mexicaine 189
- Curry vert thaïlandais 199
- Brochettes de légumes à la harissa 207
- Chutney de mangue verte au garam masala 209
- La crème Retour des Indes© 223
- Sauce César à la Worcestershire sauce™ 231

Viandes et foies gras

- Filet mignon de porc à la badiane 22
- Terrine express de foie gras au cacao 29
- Blancs de poulet au café et à l'orange 33
- Râble de lapin aux carottes et à la cardamome verte 41
- Fricassée de poulet au gingembre et aux graines de céleri 45
- Foie gras au vin chaud 68
- Farce d'agneau au paprika 99
- Grillades de porc au piment de la Jamaïque 115
- Foie gras poché au poivre Timut 147
- Rôti de biche en croûte de poivres 191
- Travers de porc caramélisés au cinq-épices 193
- Colombo de poulet 201
- Sucettes de foie gras au gomasio 203
- Poulet rôti aux épices Grande Caravane© 205
- Boulettes de bœuf aux quatre-épices 219

Bibliographie

Alice CARON-LAMBERT, *Saveurs senteurs, couleurs*, Solar, 2002.

Christine DATTNER, *Le livre du thé Vert*, Plume, 2002.

Philippe DELACOURCELLE, *Ma cuisine à fleur d'épices,* Solar, 2001.

Socorro et Fernando DEL PASO, *Douceur et passion de la cuisine mexicaine,* Éditions de l'aube, 1991.

Patrick ELOUARGHI et Bénédicte LE GUÉRINEL, *L'épicerie du monde et les recettes du globe-traiteur,* Glénat, 1998.

Sonia EZGULIAN, *Les épices,* Éditions Stéphane Bachès, 2014.

Anne IBURG, *Les Épices,* Gründ, 2004.

Katherine KHODOROWSKY, *100 % épices, la saga des épices,* Solar, 2004.

Christian LEJALÉ, *Roellinger, le cuisinier corsaire,* Imagine & co, 2013.

Bettina MATTHAEI, *Les épices de A à Z,* Delachaux et Niestlé, 2014.

Annie PERRIER-ROBERT, *Dictionnaire de la gourmandise,* Robert Laffont, 2012.

Bernard PLANCHE, *La cuisine amoureuse des grands chefs,* Éditions Blanche Mango, 2004.

François-Xavier ROBERT, *101 saveurs du Japon,* Dunod, 2015.

Stéphanie SCHWARTZBROD, *Saveurs sacrées,* Actes Sud, 2007.

Niki SEGNIT, *Le répertoire des saveurs,* Marabout, 2012.

Gérard VIVES, *Poivres,* Rouergue, 2010.

Remerciements de l'auteur

- À **Olivier Rœllinger,** pour l'honneur de sa préface, pour les leçons d'humanité qu'il offre au quotidien à tout visiteur et lors de ses voyages, pour ce qu'il a gravé dans la gastronomie française en l'ouvrant aux épices.
- À **Christine Ferber, Claudine Girardin, Laurence Guarneri** et **Emmanuel Hamayon†**, pour leurs recettes qui m'ont inspirée.
- À **Ronite Tubiana** des Éditions Dunod, pour la confiance qu'elle m'a accordée.

Crédits photographiques

Page 8 © Lukas Gojda – Fotolia.com. Page 10 © HLPhoto – Fotolia.com. Page 12 © Prashant ZI – Fotolia.com. Page 14 © digifuture – 123rf.com. Page 16 © prashantzi – 123rf.com. Page 18 © dzimin – Fotolia.com. Page 20 © sergiymolchenko – Fotolia.com. Page 23 © Viktor – Fotolia.com. Page 24 © ezergil – 123rf.com. Page 26 © handmadepictures – 123rf.com. Page 28 © Maceo – Fotolia.com. Page 31 © Jacques PALUT – Fotolia.com. Page 32 © davizro photography – Fotolia.com. Page 34 © Diana Taliun – Fotolia.com. Page 36 © norikko – Fotolia.com. Page 38 © margo555 – Fotolia.com. Page 40 © Ivan Dzyuba – 123rf.com. Page 42 © Yuriy Korzhenevskyy – Fotolia.com. Page 44 © shaday365 – 123rf.com. Page 46 © Singkham – istockphoto.com. Page 48 © sommai – Fotolia.com. Page 50 © Picture Partners – Fotolia.com. Page 52 © Pakhnyushchyy – Fotolia.com. Page 54 © pinkomelet – Fotolia.com. Page 56 © anetlanda – Fotolia.com. Page 58 © Oliver Wilde – Fotolia.com. Page 60 © Olga Kriger – 123rf.com. Page 62 © Amawasri Naksakul – 123rf.com. Page 64 © chanelle – Fotolia.com. Page 66 © tashka2000 – Fotolia.com. Page 69 © JLPfeifer – Fotolia.com. Page 70 © mamsizz – Fotolia.com. Page 72 © solatges irina – 123rf.com. Page 74 © partha dalal – 123rf.com. Page 76 © Esben Hansen – 123rf.com. Page 78 © fineart – 123rf.com. Page 80 © FOOD-pictures – Fotolia.com. Page 82 © joanna wnuk – Fotolia.com. Page 84 © graletta – 123rf.com. Page 86 © FOOD-micro – Fotolia.com. Page 88 © al62 – Fotolia.com. Page 91 © mayamo – Fotolia.com. Page 92 © Sergiogen – Fotolia.com. Page 94 © mdb – Fotolia.com. Page 96 © Geo-grafika – istockphoto.com. Page 98 © CUKMEN – Fotolia.com. Page 100 © jonnysek – Fotolia.com. Page 102 © cansu – Fotolia.com. Page 105 © Ramon Grosso – Fotolia.com. Page 106 © Mi Ha – Fotolia.com. Page 108 © pozol – Fotolia.com. Page 110 © mirceadobre78 – Fotolia.com. Page 112 © Vitalina Rybakova – Fotolia.com. Page 114 © kamiwro – Fotolia.com. Page 116 © Dutourdumonde – Fotolia.com. Page 118 © MIGUEL GARCIA SAAVED – Fotolia.com. Page 120 Catherine Thene – bruitcotecuisine.canalblog.com. Page 122 © Oliver Wilde – Fotolia.com. Page 124 Image&associés/CPPARM. Page 126 © Véronique Mure – botanique-jardins-paysages.com. Page 128 Photo Fornax – via Wikimedia Commons; CC BY-SA 3.0. Page 130 © markoflex – Fotolia.com. Page 132 © sommai – Fotolia.com. Page 134 © mauriziobiso – Fotolia.com. Page 137 © margouillat – 123rf.com. Page 138 © billnoll – istockphoto.com. Page 140 Photo Micky12 – unimicky.wordpress.com. Page 142 Photo Scott Zona – via Wikimedia Commons; CC BY 2.0. Page 144 © Blinztree – Fotolia.com. Page 146 Photo funambuline-funambuline.blogspot.com; CC BY-NC-SA 3.0. Page 148 © Picture Partners – Fotolia.com. Page 150 © solatges irina – 123rf.com. Page 152 © Viktor – Fotolia.com. Page 154 © sarahdoow – Fotolia.com. Page 156 © esinel_888 – Fotolia.com. Page 158 © viperagp – Fotolia.com. Page 160 © lefebvre_jonathan – Fotolia.com. Page 162 © aboikis – Fotolia.com. Page 165 © M.studio – Fotolia.com. Page 166 © Oliver Wilde – Fotolia.com. Page 168 © peredniankina – istockphoto.com. Page 170 © Murika – istockphoto.com. Page 173 © JacquesPALUT – istockphoto.com. Page 174 © Grafvision – Fotolia.com. Page 176 © laurentiu iordache – 123rf.com. Page 178 © goodween123 – Fotolia.com. Page 180 © shocky – Fotolia.com. Page 182 © jirkaejc – 123rf.com. Page 184 © sasazawa – Fotolia.com. Page 185 © andriigorulko – Fotolia.com. Page 188 © HandmadePictures – istockphoto.com. Page 190 © ChantalS – Fotolia.com. Page 192 © scgonsalves – Fotolia.com. Page 194 © OMINDIA – istockphoto.com. Page 197 © M.studio – Fotolia.com. Page 198 © Travel_Now – istockphoto.com. Page 200 © Skashkin – istockphoto.com. Page 202 © Egidia Degrassi – Fotolia.com. Page 204 © Olivier Roellinger; image de fond : © Page 206 © FOOD-pictures – Fotolia.com. Page 208 © D&M – Fotolia.com. Page 210 © foodcolors – Fotolia.com. Page 212 © M.studio – Fotolia.com. Page 214 © Eva Gruendemann – 123rf.com. Page 216 © GeoffHardy – istockphoto.com. Page 218 © linda_vostrovska – Fotolia.com. Page 220 © mipstudio – Fotolia.com. Page 222 © Olivier Roellinger; image de fond : © Page 224 © Olivier Roellinger; image de fond : © Page 226 © Stockbroker – GraphicObsession.com. Page 228 © al62 – Fotolia.com. Page 230 © kazoka30 – istockphoto.com.